

GHID
POST-CRIZĂ
COVID-19

+plus

A person in athletic wear is shown from the waist down, stretching their right leg. They are wearing a blue t-shirt, black shorts, and grey sneakers with pink laces. The background is a blurred outdoor running path with other people in the distance, suggesting a park or trail setting. The lighting is warm, indicating a sunrise or sunset.

**Recomandări
pentru reluarea
activității
sportive**

PREAMBUL

Acest ghid își propune să facă recomandări referitoare la reluarea sportului post-izolare în legătură cu epidemia COVID-19: pentru toți sportivii în prima parte a ghidului și pentru sportivii profesioniști în partea a doua a ghidului.

Această distincție este justificată de faptul că aceștia din urmă beneficiază în mod obișnuit de supraveghere medicală obligatorie legată de specificul activității lor, care implică un nivel crescut de activitate fizică și exerciții de intensitate crescută.

Aceste recomandări țin cont de consecințele potențiale asupra organismului care pot apărea în contextul infecției cu virusul SARS-Cov-2 și/sau a izolării prelungite.

Chiar dacă virusul pare să aibă tropism pentru majoritatea organelor, trebuie subliniat faptul că riscul cel mai mare s-a dovedit pentru afectarea plămânilor, vaselor, miocardului și rinichiului. Tropismul virusului pentru celulele endoteliale vasculare explică, de asemenea, efectele asupra mușchilor striati ai scheletului. Astfel, la sportivi, trebuie avut în vedere riscul cardiovascular, știind că manifestările descrise până acum sunt apanajul formelor severe de Covid-19 (la subiecți cu vârsta înaintată și cu comorbidități. Dacă ne referim la ceea ce știm despre boli virale sezoniere și luând în considerare severitatea epidemiei, ne putem teme că anumiți sportivi „bolnavi” sau „conacți nesimptomatici” pot prezenta risc de miocardită și / sau pericardită.

Trebuie evaluat riscul de miocardită virală, fie sub formă evidentă clinic, fie sub formă subclinică, deoarece consecințele, potențial grave (risc crescut de moarte subită legată de tulburări de ritm), apar mai frecvent în timpul exercițiilor fizice de intensitate ridicată. De asemenea, trebuie să se țină seama de un risc special de tahicardie sinusală (sau bradicardie), destul de specifică coronavirusurilor.

În rezumat, chiar dacă este dificil să se extrapoleze din rezultatele autopsiilor și din observațiile de la pacienții internați pentru forme severe, solicitarea crescută a sistemului cardio-respirator în timpul exercițiului fizic impune măsuri de precauție în evaluarea riscului cardio-respirator la sportivii potențial infectați.

Activitățile fizice contribuie la un risc ridicat de transmitere respiratorie prin ventilație susținută (ciclism, jogging) dacă activitatea sportivă este practică în deaproape de mai mulți oameni. În timpul activităților fizice, emisiile de picături sunt mai intense și cu risc de transmitere crescut. Riscul de transmitere a virusului prin obiecte partajate trebuie de asemenea luat în considerare (se impune curățarea / dezinfectarea echipamentelor sportive).

Distanța dintre două persoane care practică un sport trebuie să fie suficient de mare, mult peste un metru, de exemplu 5 m pentru a plimbare rapidă și 10 m pentru alergare sau mers cu bicicleta).

Astfel, într-un mediu în aer liber, această distanță minimă trebuie crescută atunci când mai multe persoane fac exerciții fizice și trebuie să se țină cont de spațiul dintre practicieni (cot la cot sau în față / în spate).

Se recomandă organizarea de activități fizice în aer liber (ciclism, jogging) respectând o distanță de siguranță care permite protejarea persoanelor care nu practică această activitate sportivă. În consecință, aceste activități trebuie practicate în zone cu un număr redus de persoane, sau dacă este posibil, în spații dedicate, pentru a evita intersectarea cu alți oameni.

Activitățile sportive individuale în aer liber se pot relua, asigurând, în același timp, respectarea strictă a măsurilor de distanțare fizică și igienă a mâinilor datorită riscului de transmitere manuală directă sau indirectă (mingi etc.).

Activități colective care nu pot respecta o distanță fizică suficientă, activitățile de contact și acvatice care pot genera aerosoli nu trebuie reluate în acest stadiu al pandemiei.

Recomandări pentru reluarea activității sportive post-izolare

PENTRU TOȚI SPORTIVII

În momentul reluării activității sportive, orice sportiv care prezintă semne sau simptome sugestive pentru o infecție cu Covid-19 este izolat și primește îngrijire medicală similară cu a oricărui pacient potențial infectat cu Covid-19.

1. Pentru persoanele confirmate cu COVID-19 (test pozitiv RT-PCR) o consultație medicală este esențială înainte de reluarea activității. Scopul este decelarea eventualelor complicații legate de infecție și verificarea, în special, a integrității sistemului cardiovascular și a funcției respiratorii pentru a ne asigura de absența unei contraindicații de reluare a sportului. Medicul este cel care

avizează reluarea activității sportive adaptate la starea de sănătate a sportivului.

2. Pentru persoanele care au avut contact cu un caz confirmat, este recomandată evitarea activității sportive timp de 14 zile; consultatia medicală nu este necesară dacă nu dezvoltă simptome în timpul acestor 14 zile. În caz de apariție a simptomelor și confirmarea infecției Covid-19, se va proceda ca la punctul 1.
3. Pentru persoanele pentru care activitatea fizică a fost foarte redusă pe perioada izolării și / sau pentru persoanele care suferă de o afecțiune cronică, este recomandată o consultație medicală înainte de reluarea sau începerea unei activități sportive.
4. Pentru toți sportivii este recomandată reluarea treptată a activității sportive, pentru a limita riscurile, în special cele cardiace, musculare sau articulare. O lungă perioadă de inactivitate este asociată cu afectarea funcției cardio-vasculare, pierderea forței musculare și o modificare a sensibilității profunde, crescând riscul de cădere în timpul deplasărilor rapide sau pe teren accidentat.

Reluarea activității fizice trebuie să fie progresivă în durată și intensitate pentru a permite corpului să se readapteze la efort (inimă, mușchi, tendoane) fără a uita de hidratarea obișnuită din timpul exercițiului fizic.

ESTE NECESARĂ ÎNCETAREA ORICĂREI ACTIVITĂȚI FIZICE ȘI SOLICITAREA RAPIDĂ A UNUI CONSULT MEDICAL ÎN CAZ DE APARIȚIE A URMĂTOARELOR SIMPTOME :

- Dureri toracice (dureri în piept)
- Dispnee (senzație de lipsă de aer)
- Palpitații (senzația că inima bate mai repede sau neregulat)
- Modificări anormale ale frecvenței cardiace în repaus sau la efort
- Dispariția gustului și/sau mirosului
- Oboseală marcată
- Temperatură de peste 38 grC
- Tuse seacă

RESPECTAȚI CU STRICTEȚE RECOMANDĂRILE AUTORITĂȚILOR PRIVIND MODALITĂȚILE DE RELUARE A ACTIVITĂȚILOR, ÎNSISTÂND PE MĂSURILE DE DISTANȚARE SOCIALĂ ȘI PE CELE DE IGIENĂ RESPIRATORIE ȘI DE CONTACT !

Se recomandă păstrarea, între 2 persoane, a unei distanțe (suplimentară față de cea de 1.5 m) :

- 10 m pentru ciclism și alergare;
- 5 m pentru mers rapid;
- 1,50 m lateral între două persoane;
- pentru alte activități, un spațiu de 4 m² pentru fiecare participant.

Măsurile de igienă respiratorie și de contact trebuie să fie menținute:

- Spălarea frecventă a mâinilor cu săpun sau gel hidroalcoolic;
- Gustări și hidratarile ar trebui să fie gestionate individual (sticle personalizate etc.);
- Schimbul sau partajarea bunurilor personale (ex. prosopul) trebuie să fie interzis;
- Se va prefera utilizarea echipamentului sportiv individual; în caz contrar, echipamentul sportiv comun trebuie curățat și dezinfectat înainte și după fiecare utilizare ;
- Purtarea unei măști face dificilă practicarea anumitor discipline sportive. Cu toate acestea, purtarea măștii este recomandată în situațiile în care măsurile de distanțare nu pot fi strict respectate.

RESPECTAȚI URMĂTOARELE RECOMANDĂRI :

- Respectă cele "10 reguli de aur ale cardiologilor sportivi ";
- Nu luați paracetamol cu scop preventiv (maschează apariția febrei);
- Nu luați antiinflamatoare (aici sunt incluse aspirina și ibuprofenul), fără recomandare medicală;
- EVITAȚI AUTOMEDICAȚIA CU HIDROXICLOROCHINĂ
- Nu faceți sport singur în zone izolate și/sau dificil accesibile pentru ambulanță;
- Monitorizați-vă temperatura în mod regulat în repaus, la distanțe de exerciții.

CELE 10 REGIURI DE AUR ALE CARDIOLOGILOR SPORTIVI

1. **Îi raportez medicului orice durere la nivelul toracelui sau senzația de lipsă de aer apărută în timpul exercitiului fizic**
2. **Raportez medicului meu palpitațiile apărute în timpul exercițiului fizic sau imediat după acesta**
3. **Raportez medicului meu orice disconfort apărut în timpul exercițiului fizic sau imediat după exercițiu**
4. **Practic întotdeauna o încălzire și o recuperare de 10 min în timpul activităților mele sportive.**
5. **Beau 3 - 4 înghițituri de apă la fiecare 30 de minute de antrenament și în timpul competițiilor.**
6. **Evit activitățile intense la temperaturi exterioare $< - 5^{\circ}$ sau $> + 30^{\circ}$ și în timpul perioadelor de poluare intensă.**
7. **Nu fumez niciodată în cele 2 ore anterioare sau care urmează activității mele sportive.**
8. **Nu folosesc niciodată substanțe dopante și evit, în general, auto-medicația.**
9. **Nu fac sport intens dacă am febră, sau în cele 8 zile după un episod de gripă (febră + dureri corporale).**
10. **Solicit un control medical înainte de a relua o activitate sportivă intensă dacă am peste 35 de ani pentru bărbați și 45 pentru femei.**

RECOMANDĂRI PENTRU RELUAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE POST IZOLARE PENTRU SPORTIVII PROFESIONIȘTI

Aceste recomandări țin cont de potențialele consecințe pe care infecția cu virusul SARS-Cov-2 sau izolarea prelungită pot să le aibă asupra organismului, luând în considerare și anumite aspecte specifice sportivilor profesioniști.

În acest moment al epidemiei, recomandările pentru testare publicate de INSP se limitează la persoanele simptomatice și la cele care prezintă risc crescut (persoane cu afecțiuni oncologice, înainte de transplant, pacienți care efectuează dializă, personal de îngrijire din centrele rezidențiale).

Toți sportivii care prezintă semne și simptome sugestive pentru infecția cu Covid-19 vor fi izolați și tratați, la fel cu pacienții suspecti din populația generală.

A. PENTRU SPORTIVII ASIMPTOMATICI, ÎNAINTE DE RELUAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE, SE RECOMANDĂ O EVALUARE MEDICALĂ. EVALUAREA MEDICALĂ VA CUPRINDE:

1. O EVALUARE MEDICALĂ GENERALĂ (clinică și/sau paraclinică)

Se va aborda în conformitate cu regulile bune practice medicale și cu bilanțurile uzuale care se efectuează în pre-sezon pentru sportivii profesioniști și sportivii de nivel înalt.

În cadrul acestui bilanț se va avea în vedere și aspectul psihologic, iar medicul va fi asistat, dacă este necesar, de un psiholog.

În toate cazurile, evaluarea va fi adaptată la:

- nivelul de activitate din timpul fazei de izolare,
- specificul disciplinei sportive practicate și obiectivele sportive individuale.

Pentru persoanele care au fost infectate cu COVID-19, examenul clinic poate fi completat cu o evaluare biologică specifică, adaptată la antecedentele legate de COVID-19 și pe baza rapoartelor unei posibile spitalizări anterioare.

2. O EVALUARE CARDIOLOGICĂ CUPRINZÂND

- anamneza : simptome cardiologice (durere în piept, respirație anormală, palpitații sau anomalii ale frecvenței cardiace, disconfort sau leșin, scăderea inexplicabilă a toleranței la efort);
- un examen clinic : atenție deosebită în caz de frecvență cardiacă de repaus mai mare decât de obicei, remarcată de sportiv;
- o electrocardiogramă în repaus.

NB: o ecografie cardiacă și / sau test de efort cu măsurarea saturației în oxigen, se poate face de primă intenție numai dacă acestea au făcut parte din planul uzual de monitorizare.

În cazul sportivilor confirmați sau a celor cu simptomatologie suspectă, dar neconfirmați la RT-PCR, bilanțul de va completa cu:

- o ecografie cardiacă;
- un test de efort cu măsurarea saturației O₂ și eventual Holter ECG în timpul antrenamentului ;
- un RMN cardiac (doar la solicitarea cardiologului, pe baza rezultatelor la celelalte investigații).

Sportivii nu ar trebui să reia activitatea înainte de finalizarea bilanțului medical.

După finalizarea evaluărilor medicale:

- Sportivii cu rezultate normale la testele de evaluare își pot relua treptat antrenamentele, conform recomandărilor generale și a tipului de sport practicat.
- Sportivii care prezintă modificări patologice evidente la testele de evaluare NU își vor relua activitatea sportivă. Aceștia vor fi tratați corespunzător. În funcție de evoluție și de răspunsul la tratament, medicii vor aviza reluarea ulterioară a activității, dacă acest lucru va fi posibil.

B. RELUAREA ANTRENAMENTELOR SPORTIVE

Trebuie să fie progresivă și inițial submaximală, pentru o perioadă de 4 -6 săptămâni. Această fază va fi adaptată de către sportiv și / sau personalul său tehnic, pornind de la nivelul de activitate fizică (tip, durată, intensitate) efectuată în timpul perioadei de izolare.

La sfârșitul acestei perioade și dacă nu apar probleme de sănătate, va fi permisă reluarea activității obișnuite după efectuarea unor teste cardio-respiratorii și musculare.

C. SUPRAVEGHEREA MEDICALĂ

Clinic, se poate face o monitorizare de către personalul sportiv sau cel din structură, dar asta nu va fi posibil pentru toți, în special pentru sportivii de top. Deci este necesar să se implice puternic sportivul însuși, cadrele medicale care îl însoțesc de obicei și personalul tehnic. Această monitorizare clinică ar trebui să includă minim:

- monitorizarea frecvenței cardiace în repaus și în timpul exercițiului fizic
- monitorizarea de două ori pe zi, sau chiar zilnic a temperaturii în repaus
- raportarea oricărei simptomatologii anormale (dureri toracice, palpitații, dispnee) în repaus sau în timpul exercițiului fizic

D. MĂSURILE DE DISTANȚARE SOCIALĂ ȘI DE IGIENĂ RESPIRATORIE ȘI DE CONTACT

În toate cazurile, reluarea antrenamentului se va putea face doar cu respectarea măsurilor de distanțare fizică și de igienă respiratorie și de contact, deoarece acestea sunt cel mai bun garant al unei ieșiri din izolare reușite și cea mai bună metodă de prevenire a răspândirii epidemiei. Chiar dacă astăzi sunt bine cunoscute, aceste măsuri trebuie să fie în continuare respectate, pe toată perioada epidemiei.

Măsuri de distanțare socială:

Nu se vor desfășura activități sportive care implică contactul fizic între sportivi.

Se recomandă păstrarea, între 2 persoane, a unei distanțe (suplimentară față de cea de 1m) :

- 10 m pentru ciclism și alergare;
- 5 m pentru mers rapid;
- 1,50 m lateral între două persoane;
- pentru alte activități, un spațiu de 4 m² pentru fiecare participant.

Măsurile de igienă respiratorie și de contact:

- Spălarea frecventă a mâinilor cu săpun sau gel hidroalcoolic;
- Asigurarea de dozatoare cu dezinfectant hidro-alcoolic
- Gustări și hidratarile ar trebui să fie gestionate individual (sticle personalizate etc.);
- Schimbul sau partajarea bunurilor personale (ex. prosopul) trebuie să fie interzis;
- Se preferă utilizarea echipamentului sportiv individual; în caz contrar, echipamentul sportiv comun trebuie curățat și dezinfectat înainte și după fiecare utilizare ;
- Se va practica igiena și dezinfecția intensificată a spațiilor
- Purtarea unei măști face dificilă practicarea anumitor discipline sportive. Cu toate acestea, purtarea măștii este recomandată în situațiile în care măsurile de distanțare nu pot fi strict respectate.

SEMNE ȘI SIMPTOME POSIBILE ÎN INFECȚIA CU COVID-19:

Generale: oboseală, febră, frison, reducerea apetitului

Respiratorii: dispnee, constricție toracică, tuse

ORL: rinoree, rinită

Digestive: diaree, dureri abdominale, grețuri, vărsături, odinofagie

Neurologice: anosmie, dispariția gustului, cecitate sau pierderea parțială a vederii, cefalee

Cutanate: erupție maculo-papuloasă, vasculită cutanată

GHID POST-CRIZĂ COVID-19

Tradus și adaptat de PLUS după
<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidesanitaireetmedical.pdf>
<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

Acest ghid are scop strict de informare și nu înlocuiește normele sau recomandările autorităților.