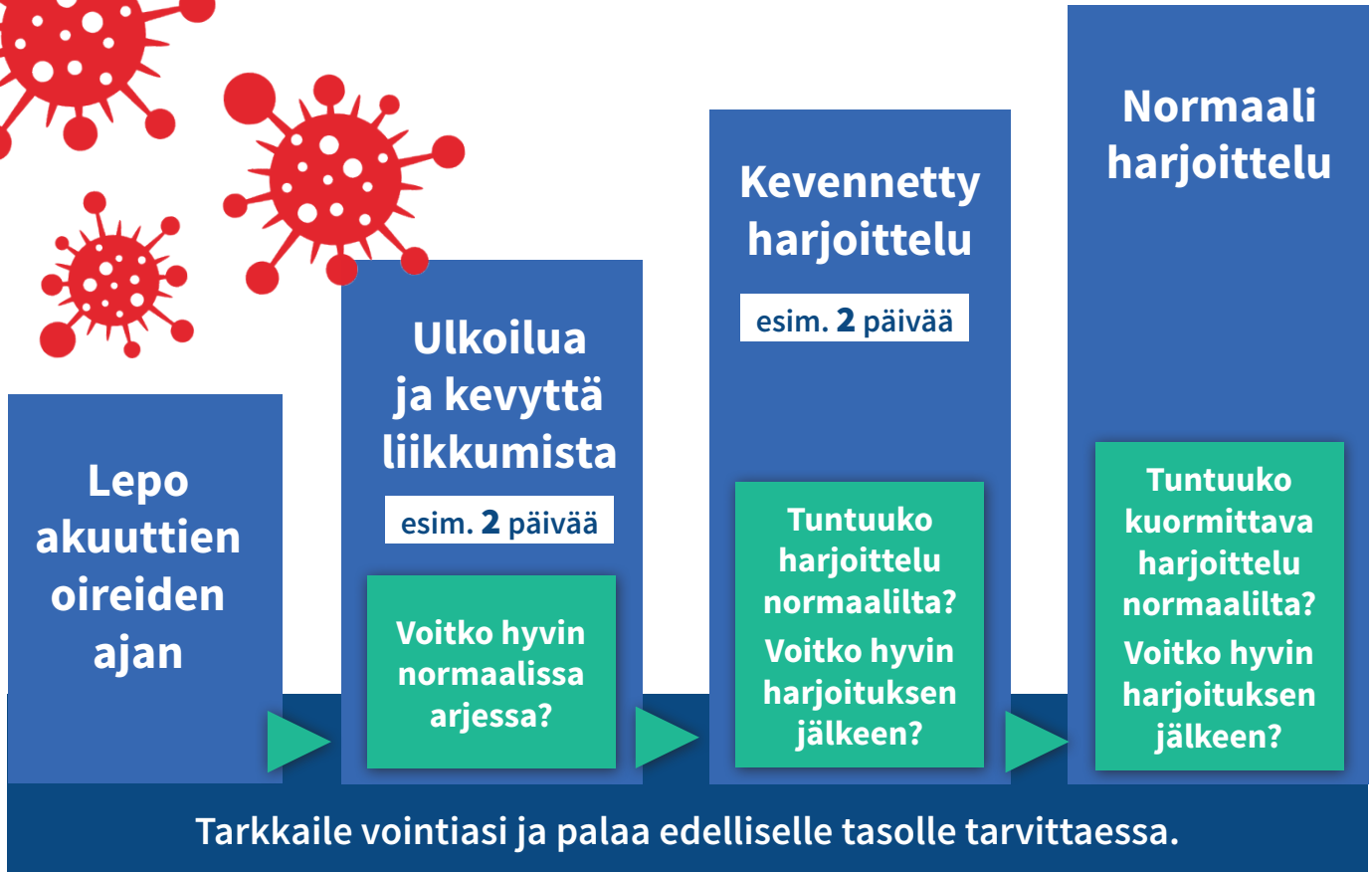
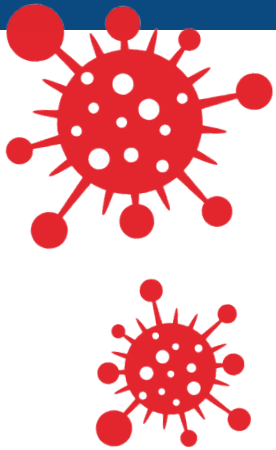


Paluu urheiluun hengitystieinfektion jälkeen



Älä tartuta muita!

Palaa harjoitusryhmään aikaisintaan 3–5 päivää oireiden alkamisesta.

Kontrolliharjoitus harjoitteluun paluun tukena

Kontrolliharjoituksia voi hyödyntää palatessa normaaliin harjoitteluun. Kontrolliharjoituksella tarkoitetaan vakioharjoitusta, jossa seurataan esimerkiksi sykettä ja verrataan terveenä tehtyyn harjoitukseen.

Lapset

Lasten omaehtoista liikumista ei tarvitse rajoittaa.

Milloin lääkäriin?

Hakeudu lääkäriin, jos taudin aikana tai rasitusta lisättäessä esiintyy rintakipua, rytmihäiriötä, hengenahdistusta, poikkeavaa väsymistä tai tajunnanhäiriötä rasituksessa. Lääkäriin on syytä hakeutua myös, mikäli infektio-oireet pitkittyvät tai vaikeutuvat.



Asiantuntijat: Valtonen M, Toivo K, Heinonen O, Korpi K, Mjøsund K

Yhteistyössä: KIHU, Olympiakomitea, Paavo Nurmi -keskus, Sydänsairaala, Urhea ja Tampereen urheilulääkäriasema

Lähteet: mukailen Schwellnus ym. BJSM 2022, Gluckman ym. J Am Coll Cardiol 2022