

## Forholdsregler for Team Danmark atleter, der er testet positiv for COVID-19

Når en atlet bliver konstateret positiv for Covid-19 gælder nedenstående retningslinjer. De følger nationale og internationale retningslinjer, og de vil blive opdateret i overensstemmelse med disse. Ved tvivl, kontakt altid Team Danmarks læger.

### 1. Positiv test – men ingen symptomer

- Isolation i 7 dage, herefter gradvis genoptagelse af aktivitet over den næste uge, hvis der ikke kommer symptomer. Se forslag til mulig belastningsprogression nedenfor.
- Når aktivitet genoptages, læg mærke til symptomer på mulige følger af COVID-19. Det kan eksempelvis være lettere forpustet/åndedrætsbesvær, bryst smerter, hjertebanken, nedsat ydeevne, unormal hjertefrekvens på pulsmåler eller andet. Kontakt læge ved mistanke om dette.

### 2. Positiv test – og lettere symptomer

(Mildere symptomer, overstået efter højst 14 dage og uden behov for indlæggelse - de fleste)

- Isolation indtil man har været symptomfri i 48 timer. Træning kan genoptages gradvist efter 7 døgn uden symptomer, dog tidligst 10 dage efter symptomdebut. Genoptagelse af aktivitet kan ske over 7 dage, hvis der ikke kommer symptomer undervejs. (Se forslag til mulig belastningsprogression nedenfor).
- Når aktivitet genoptages, skal man lægge mærke til symptomer på mulige følger af COVID-19. Det kan eksempelvis være lettere forpustet/åndedrætsbesvær, bryst smerter, hjertebanken, nedsat ydeevne, unormal hjertefrekvens på pulsmåler eller andet. Kontakt læge ved mistanke om dette.

### 3. Positiv test – og sværere symptomer

(Svære symptomer, inkl. symptomer der varer over 14 dage eller behov for indlæggelse)

Isolation indtil symptomfrihed i 48 timer. Herefter individuel plan for undersøgelser og genoptag af aktivitet efter samråd med Team Danmark-læger og eksperter på Bispebjerg.

## Procedure for test på Bispebjerg Hospital

Alle Team Danmark-atleter med positiv COVID19 test, har mulighed for at indgå i et forskningsprojekt, hvor man undersøger hjerte & lunge for at udelukke følger af COVID-19. Det foregår på Bispebjerg Hospital, og vi anbefaler atleterne at deltage. Denne udredning kræver, at man har været symptomfri i ca. 7-9 dage for bedst at kunne fange mulige komplikationer.

Når man ved, at man er konstateret smittet med COVID19 (positiv test), kontaktes Team Danmark-læge Christoffer Brushøj ([chbr@teamdankmark.dk](mailto:chbr@teamdankmark.dk)).

Christoffer sender spørgeskema til atleten, der skal returneres til hjertelæge Hanne Rasmusen ([hanne.kruuse.rasmusen@regionh.dk](mailto:hanne.kruuse.rasmusen@regionh.dk)), når man er ude af isolationen.

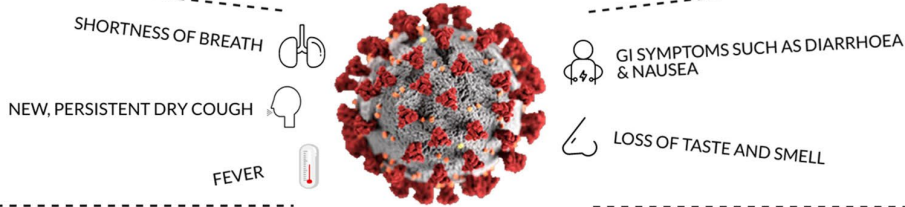
Atleten vil herefter blive indkaldt til hjerte-lungeundersøgelse på Bispebjerg Hospital.

## Forslag til gradvis 'Return To Play-strategi'

Hvis et trin ikke mestres uden f.eks. træthed eller anden forværring, skal der tages et trin tilbage. Ved mistanke om komplikationer, kontakt læge.

**COVID-19 GRADUATED RETURN TO PLAY FOR PERFORMANCE ATHLETES: GUIDANCE FOR MEDICAL PROFESSIONALS**

**INDICATORS OF COVID-19 INFECTION**



THIS GUIDANCE IS AIMED AT ATHLETES WITH MILD TO MODERATE SYMPTOMS OF COVID-19. ATHLETES SHOULD FOLLOW LOCAL GOVERNMENT GUIDELINES OF COUNTRY OF RESIDENCE FOR MANAGEMENT OF SYMPTOMS INCLUDING ISOLATION AND TESTING PROCESSES. ATHLETES WHO HAVE MORE COMPLICATED INFECTIONS, OR REQUIRED HOSPITAL SUPPORT SHOULD HAVE A MEDICAL ASSESSMENT BEFORE COMMENCING GRTP. ASSESSMENT MAY INCLUDE:

BLOOD TESTING FOR MARKERS OF INFLAMMATION (HS-TROP, BNP, CRP), CONSIDER RENAL & HAEMATOLOGY MONITORING

CARDIAC MONITORING (ECG, ECHO, ETT, CARDIAC MRI)

RESPIRATORY FUNCTION ASSESSMENT (SPIROMETRY)



**GRADUATED RETURN TO PLAY PROTOCOL UNDER MEDICAL SUPERVISION**

	STAGE 1 10 DAYS MINIMUM	STAGE 2 2 DAYS MINIMUM	STAGE 3A 1 DAY MINIMUM	STAGE 3B 1 DAY MINIMUM	STAGE 4 2 DAYS MINIMUM	STAGE 5 EARLIEST DAY 17	STAGE 6
ACTIVITY DESCRIPTION	MINIMUM REST PERIOD	LIGHT ACTIVITY	FREQUENCY OF TRAINING INCREASES	DURATION OF TRAINING INCREASES	INTENSITY OF TRAINING INCREASES	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	<b>RETURN TO COMPETITION</b> IN SPORT SPECIFIC TIMELINES
EXERCISE ALLOWED	WALKING, ACTIVITIES OF DAILY LIVING	WALKING, LIGHT JOGGING, STATIONARY CYCLE, NO RESISTANCE TRAINING	SIMPLE MOVEMENT ACTIVITIES E.G. RUNNING DRILLS	PROGRESSION TO MORE COMPLEX TRAINING ACTIVITIES	NORMAL TRAINING ACTIVITIES	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
% HEART RATE MAX		<70%	<80%	<80%	<80%	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
DURATION	10 DAYS	<15 MINS	<30 MINS	<45 MINS	<60 MINS	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
OBJECTIVE	ALLOW RECOVERY TIME, PROTECT CARDIO-RESPIRATORY SYSTEM	INCREASE HEART RATE	INCREASE LOAD GRADUALLY, MANAGE ANY POST VIRAL FATIGUE, SYMPTOMS	EXERCISE COORDINATION AND SKILLS/TACTICS	RESTORE CONFIDENCE AND ASSESS FUNCTIONAL SKILLS	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
MONITORING	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	

ACRONYMS: I-PPRS (INJURY - PSYCHOLOGICAL READINESS TO RETURN TO SPORT); RPE (RATED PERCEIVED EXERTION SCALE)  
NOTE: THIS GUIDANCE IS SPECIFIC TO SPORTS WITH AN AEROBIC COMPONENT

