

# VJS:ssa noudatamme Terve urheilija-ohjeistusta



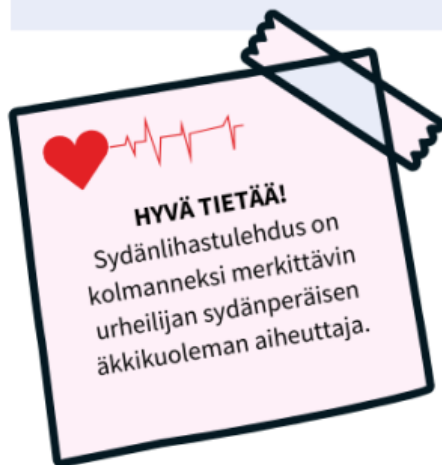
## Paluu urheiluun COVID-19 -taudin jälkeen

Sydänlihastulehdus on vakava COVID-19 infektion jälkitauti.  
Koronan sairastaneista urheilijoista **15 %** on havaittu sydänlihastulehdukseen viittaavia löydöksiä.



### OIREETON URHEILIJA (koronatesti positiivinen)

- Vähintään 2 viikon lepo\* positiivisen tuloksen jälkeen.
- Tämän jälkeen oireettomat urheilijat voivat palata vähitellen harjoitteluun lääkärin valvonnassa.
- Riski sydänlihaskivaudille on olemassa myös näiden urheilijoiden kohdalla.



### LIEVÄOIREINEN URHEILIJA

- Vähintään 2 viikon lepo\* oireiden päättymisestä.
- Jos ilmenee sydänoireita (esim. poikkeava sykkeen nousu, rintakipu, tykytystuntemukset), yhteys lääkäriin.
- Toipuneille urheilijoille suositellaan huolellista sydän- ja verenkiertoelimistön tutkimista ennen harjoitteluun palaamista.
- Tutkimusten jälkeen paluu harjoitteluun asteittain ja lääkärin valvonnassa.
- Jos todetaan sydänlihastulehdus, paluu harjoitteluun sydänlihastulehduksen jälkeistä ohjeistusta\*\* noudattaen.

\*\*[terveurheilija.fi/terveydenhuolto/infektiot-ja-urheilu](https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/infektiot-ja-urheilu)



### VOIMAKASOIREINEN URHEILIJA (koti- tai sairaalahoitossa)

- Vähintään 2 viikon lepo\* oireiden päättymisestä.
- Huolellinen sydän- ja verenkiertoelimistön tutkimus, tarvittaessa toistetaan.
- Paluu harjoitteluun sydänlihastulehduksen jälkeistä ohjeistusta\*\* noudattaen lääkärin valvonnassa.

**\*Huom!**  
Levolla tarkoitetaan pidättäytymistä kaikesta sykettä nostavasta liikkumisesta.



Lähde: Phelan ym. JAMA Cardiol. 2020.

**terveurheilija®**