



Vantaan jalkapalloseura

Lajiin paluu COVID-19-taudin jälkeen
Päivitetty 13.2.2022

Paluu urheiluun koronavirustaudin (COVID-19) jälkeen

● Oireeton korona-positiivinen urheilija

- Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaan

● Lievästä koronataudista toipunut urheilija

- Harjoitustauko kunnes viikon oireeton arkielämässä ja oireiden alusta vähintään 10 päivää
- Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaan

● Sydäntuntemuksia tai pitkittyneitä (yli 2 viikkoa) oireita kokenut urheilija

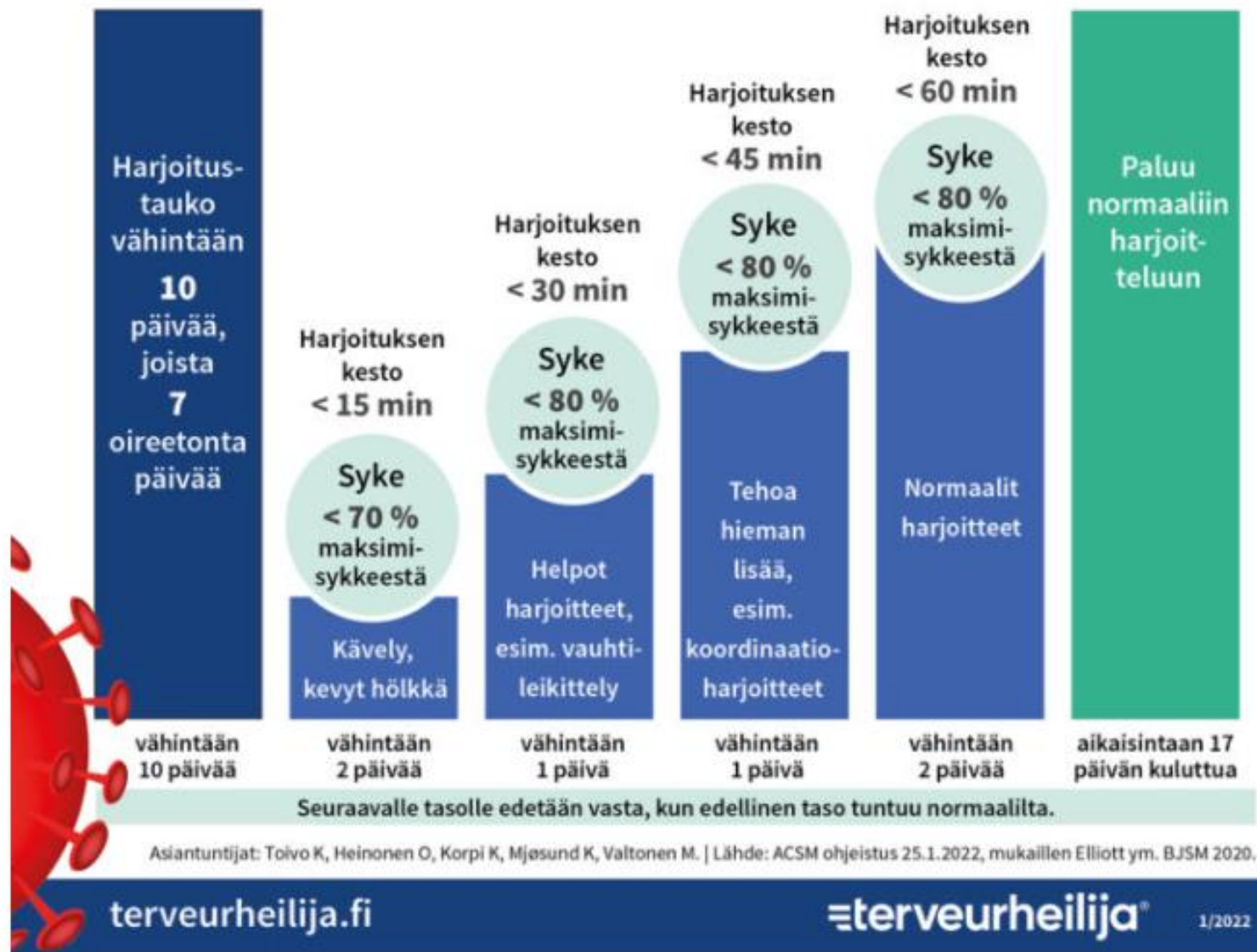
- Lääkärin arvio ennen harjoitteluun paluuta



Sydäntuntemukset (rintakipu, rytmihäiriöt), hengenhaardistus, poikkeava väsyminen tai tajunnanhäiriö rasituksessa joko koronavirustaudin aikana tai toipumisvaiheessa voivat olla merkki sydänlihastulehduksesta. Tällöin tulee hakeutua lääkärin vastaanotolle arvioon ennen harjoitteluun paluuta.

● Lapset

- Lasten omaehtoista liikkumista ei tarvitse rajoittaa koronavirustaudin aikana.
- Ohjattuun harjoitteluun osallistutaan vasta, kun oireiden alusta on kulunut vähintään 10 päivää ja lapsi on jaksanut normaalisti arjen toiminnoissa ilman oireita viikon ajan.



<https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/paivitetty-suositus-paluu-urheiluun-covid-19-taudin-jalkeen/>

Esimerkki yksilöllisestä lajiin paluusuunnitelmasta MA-TI-TO-PE harjoitusrytmillä

VIIKKO & TEEMA	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VK 1 Lepo	TASO 1 Lepo Kevyet arkiaskareet						
VK 2 Lepo ja hiljalleen liikkeelle	TASO 1 Lepo Kevyet arkiaskareet			TASO 2 Harjoitukseen paikalle Omatomaisesti kävely, kevyt hölkkä, pallottelu, kuntopyöräily RPE 1-2 < 15min			
VK 3 Asteittain takaisin joukkueen mukaan	TASO 3 Lämmittely kevennetysti, syöttödrilli RPE 1-2 < 30min	TASO 4 Harjoittelu ilman kontaktia RPE 2-3 < 45min		TASO 5 Normaali lajiharjoittelu, rajattu kesto RPE 4-6 < 60min			
VK 4 Asteittain takaisin normaaliin	TASO 6 Normaali harjoitus RPE 1-3	TASO 6 Kevennetty ylikuormaharjoitus RPE 7-8		TASO 6 Normaali harjoitus RPE 4-6	TASO 6 Normaali harjoitus RPE 1-3	TASO 6 Peli < 20min	

