

# 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 sydänlihaskovaksi 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.

## VOIMAKASOIREINEN URHEILIJA (koti- tai sairaalahoidossa)

- 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.**



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