



Olimpijski komitet
Bosne i Hercegovine

SMJERNICE

COVID-19

POSTEPENI POVRATAK NA TEREN (PPNT)

Za sportiste, ljekare, trenere

16.DECEMBAR 2020.

Opis

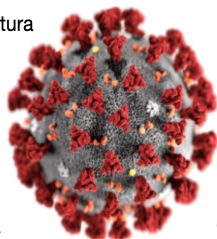
Ovaj sažeti dokument se odnosi na postepeni povratak na teren vrhunskih sportista (18-35) nakon pozitivnog PCR testa na SARS-CoV-2 sa različitom kliničkom slikom COVID-19 infekcije.

Ciljna grupa

Ove smjernice su pisane vrhunskim sportistima koji na ovaj način mogu kontrolirati svoj povratak na teren, te klubskim ljekarima i trenerima koji trebaju da nadgledaju povratak sportiste na teren.

COVID-19 SIMPTOMI

Povišena temperatura i umor



Mučnina, opšta slabost

Suhi kašalj

Dijareja

Kratkoća daha

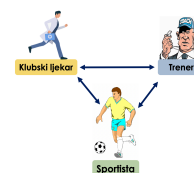
Gubitak okusa i mirisa

COVID-19 I SPORT

Zbog rizika od kardiovaskularnih, bubrežnih, disajnih i hematoloških komplikacija, preporučuje se postepeno vraćanje treningu i takmičenju, sa pažnjom na fizičke i psihološke faktore sportiste poslije COVID-19 infekcije.¹⁻⁵

Čija je odgovornost za odluku o povratku na teren sportiste?

Odgovornost snose sportisti, klubski ljekari i treneri. Kroz sve vrijeme, bitna je iskrena komunikacija između navedenih osoba, te poštivanje odluke klubskog ljekara o povratku na teren sportiste.



Povratak na teren ranije od preporučenog?

Svjesni činjenice da sportista treba što prije da se vrati na teren, ne smije se uraniti sa vraćanjem na teren, jer bi to moglo dovesti do ozbiljnih, čak i fatalnih, posljedica.

COVID-19 IZOLACIJA

Nakon pozitivnog PCR testa na SARS-CoV-2, sportista je obavezan pratiti upute nadležnih institucija o izolaciji, te uz pomoć nadležnog ljekara uputiti se ka *Postepenom povratku na teren*.

ISHRANA I SAN

Sportisti su dužni voditi računa o dobroj hidriranosti, balansiranoj ishrani, adekvatnom unosu suplemenata (vitamin D, C, A, cink, selen). Kvalitetan san, ne kraći od 8 sati, je neophodan za dobar imunitet.

POSTEPENI POVRATAK NA TEREN (PPNT)

Postepeni povratak na teren predstavlja progresivni program, postepenog vraćanja sportiste na takmičenje, poštujući njegovo psiho-fizičko zdravlje i subjektivni osjećaj zamora. **BITNO:** da bi sportista mogao pristupiti PPNT, on/ona mora biti u stanju da izvršava svakodnevne životne aktivnosti i prohoda 500 m bez prekomjernog umaranja i gubitka daha.

SMJERNICE

Nadzor od strane ljekara i trenera
(Subjektivni osjećaj, RPE skala)

RT-PCR TEST na SARS-CoV-2	GRUPE	IZOLACIJA		POSTEPENI POVRATAK NA TEREN						POVRATAK NA TAKMIČENJE	
		KUĆNO/BOLNIČKO LIJEČENJE odmor	DANI BEZ SIMPTOMA (bez ikakvih lijekova poput paracetamola i sl.)	DODATNI DANI BEZ SIMPTOMA (bez ikakvih lijekova poput paracetamola i sl.)	A	B	C	D	E		F
P O Z I T I V A N	1	Bez simptoma – sa pozitivnim COVID-19 testom.	Najmanje 5 dana	5 dana obavezno	5 dana	2 dana	1 dan	1 dan	2 dana	21. dan	
	2	Blagi simptomi – samoizolacija, kućno liječenje.	Najmanje 10 dana	3 dana obavezno	10 dana minimum	2 dana	1 dan	1 dan	2 dana	33. dan	
	3	Srednje teški (umjereni) simptomi – zahtijevanje bolničke pomoći.	Najmanje 10 dana	3 dana obavezno	10 dana minimum	2 dana	1 dan	1 dan	2 dana	33. dan	
	4	Teški simptomi – bolničko liječenje bez upotrebe respiratora.	dužina liječenja varira	14 dana obavezno	4 dana	Konsultacija infektologa, pulmologa, kardiologa, klubskog ljekara, te potom odluka o daljnjem procesu povratka na teren (individualizirani multi-disciplinarni pristup).					
	5	Kritični simptomi – bolničko liječenje uz upotrebu respiratora.	dužina liječenja varira	21 dan obavezno	4 dana						

Ako je test pozitivan, produžava se vrijeme izolacije, te slijedi ponovno testiranje.
Ako je test negativan, nastavlja se po protokolu PPNT.

MSF, maksimalna srčana frekvencija

- 12 kanalni EKG u mirovanju i ultrazvuk srca
- ❖ spirometrija
- ⊕ ergometrija (ergospirometrija)

DODATNE PRETRAGE:
Ukoliko dođe do komplikacija i/ili produžene COVID-19 bolesti, sljedeće pretrage dolaze u obzir:

- CT pluća
- CT angiografija pluća i srca
- MR srca
- ergospirometrija
- V/P SPECT
- Lab. nalazi: CRP, BNP, hs troponin, D dimer.

UPUTA ZA LJEKARE

Tokom PPNT pratiti:

- Srčanu frekvenciju u mirovanju
- RPE
- San, umor, slabost u mišićima
- Subjektivni osjećaj sportiste

Posebnu pažnju obratiti:

- Subklinička srčana patologija poput miokarditisa, perikarditisa i disfunkcije desne komore u odsustvu značajnih kliničkih simptoma predstavlja opravdanu zabrinutost koja **ne smije biti zanemarena**.⁶

BITNO ZNATI

- Zdravlje sportiste i sprječavanje širenja infekcije mora biti ispred potrebe za takmičenjem.
- Sportista može imati simptome COVID-19 sedmicama do mjesecima poslije inicijalnog pozitivnog testa na COVID-19 (kašalj, tahikardija, ekstremni umor).
- COVID-19 može uzrokovati dugotrajne kardio-pulmonalne komplikacije kod sportista, stvarajući dilemu o povratku na teren sportiste.

Reference:

1. Elliott N, Martin R, Heron N, et al. Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *Br J Sports Med*. 2020;54(19):1174-1175.
2. European Centre for Disease Prevention and Control. **Guidance for discharge and ending isolation of people with COVID-19**. 16 October 2020. Stockholm: ECDC; 2020.
3. Jorstad HT, van den Aardweg JG. Balancing act: when is an elite athlete who has had COVID-19 safe to return to play? When does prudent investigation go offside into overmedicalising? *Br J Sports Med*. 2020;54(19):1134-1135.
4. Wilson MG, Hull JH, Rogers J, et al. **Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians**. *Br J Sports Med*. 2020;54(19):1157-1161.
5. Löllgen H, Bachl N, Papadopoulou T, et al. Infographic. **Clinical recommendations for return to play during the COVID-19 pandemic**. *Br J Sports Med*. 2020;bjports-2020-102985.
6. Phelan D, Kim Jh, Elliott MD, et al. **Screening of potential cardiac involvement in competitive athletes recovering from COVID-19: An expert consensus statement**. *JACC: cardiovascular imaging*. 2020;13(12):2635-52.

Smjernice pisane od strane Zdravstvene komisije Olimpijskog komiteta BiH, na dan 16.12.2020.

Novi naučni dokazi i preporuke mogu uputiti na promjenu smjernica.

Doc. dr. Dženan Jahić (predsjednik), prof. dr. Reuf Karabeg, prim. dr. Taib Delić, doc. dr. Marko Ostojić, prof. dr. Adnan Hadžimuratović, mr.sci.dr. Semin Bećirbegović, mr.sci.dr. Anes Talović, prof. dr. Gordana Bukara Radujković, doc. dr. Vedran Markotić, mr.sci.dr. Jelena Soldo, mr.sci.dr. Nihad Selimović.