

## SARS CoV-2 im Wettkampfsport

Die folgenden Empfehlungen basieren auf den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP)<sup>3</sup>, sowie weiteren internationalen Empfehlungen zum Thema „Return to sports“ nach einer Covid 19-Infektion<sup>4,5</sup>. Dieses Arbeitspapier wurde in Zusammenarbeit der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München mit dem Bayerischen Sportärzteverband e.V. ausgearbeitet.

### **Folgende wichtige Fakten im Zusammenhang mit Covid 19 / Corona-Infektionen können als gesichert gelten:**

Sportler\*innen infizieren sich in gleichem Maße mit dem neuartigen Coronavirus wie die Gesamtbevölkerung – möglicherweise sogar etwas darüber hinaus, beispielsweise bedingt durch Reisetätigkeiten und engen Körperkontakt im Training / Wettkampf.

Kommt es zu einer Infektion, gehören Sportler\*innen in der Regel nicht zu einer der Risikogruppen für eine schwere Erkrankung. Vielmehr läuft, gerade bei jüngeren Athlet\*innen, die Infektion häufig wie eine milde Erkältung oder sogar völlig unbemerkt ab.

**Zu beachten ist jedoch, dass das SARS CoV2-Virus trotz mildem oder gar asymptomatischem Verlauf eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) hervorrufen kann.** Herzmuskelentzündungen können akut oder aber auch verzögert nach Abklingen weiterer Symptome auftreten. Die Myokarditis selbst kann ebenfalls mit oder ohne Beschwerden ablaufen. Nicht selten kann eine Entzündung des Herzmuskels unerkannt bleiben und erst bei körperlicher Belastung zu einem schwerwiegenden Ereignis (zum Beispiel lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen) führen.

**WICHTIG:** Daher wird allen aktiven Sportler\*innen mit bekannter Corona-Infektion zu einer mindestens zwei-wöchigen Sportpause und zu einer ärztlichen Abklärung vor Wiederaufnahme des Trainings geraten. Wenn möglich, findet die Untersuchung dort statt, wo bereits frühere Untersuchungen zur Sporttauglichkeit durchgeführt wurden.

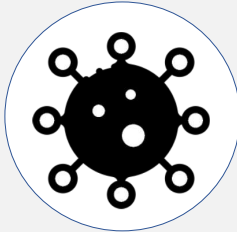
Umfang der ärztlichen Untersuchungen und Dauer der Sportpause richten sich nach den individuellen Beschwerden und Befunden (*siehe Abbildung 1*).

Im Anschluss an die medizinische Untersuchung und somit die ärztliche Freigabe für den Sport wird die **stufenweise Wiederaufnahme des Trainings** – wie bei jeder anderen Infektion auch – empfohlen.

Konkrete Maßnahmen finden sich in *Abbildung 2*. Orientiert wurde sich hierbei an den Empfehlungen von Elliott et al. (2020) und den Richtlinien zur Wiederaufnahme des Sports nach einer Gehirnerschütterung (McCrory et al., 2009)<sup>1,2</sup>.

**Auch hier gilt:** Es ist bisher nur wenig über die Langzeitfolgen des Coronavirus bekannt. Daher also eher defensiv verhalten und im Zweifel längere Zeit als nach einer „normalen“ Infektion in den einzelnen Stufen verbleiben. Ein Übertritt in die nächste Stufe setzt immer Symptoffreiheit voraus. Vor allem für Trainer\*innen gilt hier besondere Sensibilität im Umgang mit den Sportler\*innen.

## Return to sports after Covid 19



Quarantäne einhalten wie vorgegeben  
**keine intensiven Belastungen / Sport für mindestens 14 Tage,  
mindestens 10 Tage keine Symptome!**  
ärztliche Kontrolle planen (wenn vorhanden: Vorbefunde  
berücksichtigen!)



**Gruppe A**  
(keine Symptome):  
Blutuntersuchung und EKG

**Gruppe B**  
(leichte Beschwerden < 1 Woche):  
Zusätzlich EKG mit Belastung, Lungenfunktion,  
Herzultraschall

**Gruppe C**  
(schwerer Krankheitsverlauf, z.B. Lungenentzündung  
oder anhaltende Symptome):  
Zusätzlich zu **B**: weitere spezifische Blutwerte,  
Spiroergometrie, organspezifische Diagnostik (z.B. MRT)



+ **Stufenweiser** Wiedereinstieg ins Training  
+ Betreuung durch behandelnden Arzt  
in enger Abstimmung mit Trainern  
+ auf neu auftretende Symptome reagieren!

Abbildung 1 Vorgehen nach bestätigter Covid 19-Infektion

**Hinweis: Stufe 1** startet ab dem Zeitpunkt des positiven Testergebnisses. Vor Übergang in Stufe 2 sollte mindestens Symptombefreiheit seit 7 Tagen bestehen!  
 Voraussetzung für den Übergang in die nächste Stufe ist jeweils völlige Symptombefreiheit und Wohlbefinden! Sollte dies in einer Stufe nicht der Fall sein, kommt die vorangegangene Stufe wieder zum Einsatz ☺

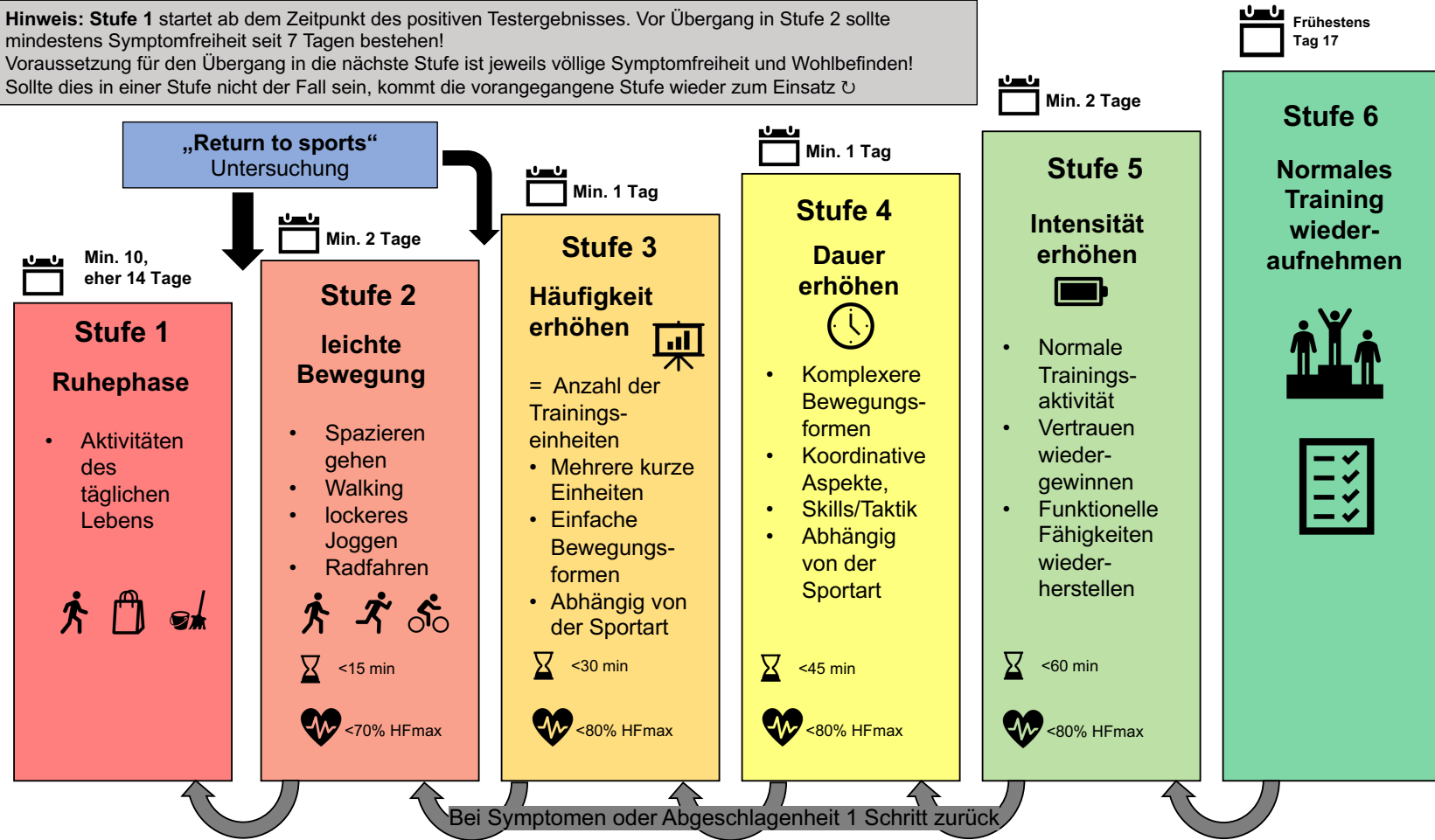


Abbildung 2 Stufenweise Wiederaufnahme systematischen Trainings

**Quellen:**

1. Elliott N, Martin R, Heron N, *et al* Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection *British Journal of Sports Medicine* 2020;**54**:1174-1175.
2. McCrory, P., Meeuwisse, W., Johnston, K., Dvorak, J., Aubry, M., Molloy, M., & Cantu, R. (2009). Consensus statement on Concussion in Sport—the 3rd International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2008. *South African Journal of sports medicine*, 21(2).
3. Nieß, AM, Bloch, W, Friedman-Bette, B, Grim, C, Halle, M, Hirschmüller, A., . . . Mayer, F. (2020). Position Stand: Return to sport in the current Coronavirus pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19). *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 71(5), pp. E1-E4.
4. Schellhorn P, Klingel K, Burgstahler C. Return to sports after COVID-19 infection. *Eur Heart J* 2020. doi:10.1093/eurheartj/ehaa448. [Epub ahead of print: 20 May 2020].
5. 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. doi:10.1136/bisports-2020-102710

**Autoren:** Dr. Frauke Mühlbauer, Katharina Appel und Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz

**Kontakt:**

**Sportmedizinische Ambulanz für Kinder und Jugendliche**

Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie  
Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft  
Technische Universität München

Georg-Brauchle-Ring 60/62  
80992 München

Telefon: 089.289.24901  
E-Mail: [kinder.gesundheit@tum.de](mailto:kinder.gesundheit@tum.de)  
Web: <http://www.paediatrische-sportmedizin.de>