



Praktiske råd ved sykdom

Under følger generelle anbefalinger ved symptomer på sykdom, og for oppstart av trening etter sykdom. Vi gjør oppmerksom på at dette ofte må individualiseres, og du bør bruke trener eller laglege som rådgiver hvis du er usikker.

To viktige generelle regler:

- du trener aldri med feber!
- du deltar ikke i konkurranse før du kan trene uten begrensninger.

Ved sykdomstegn iverksett følgende tiltak:

- Oppretthold væske og næringsinntak, unngå stress, sikre tilstrekkelig søvn.
- Ved luftveisinfeksjon: Benytt hypertont saltvann i nesen 4-6 ganger daglig (gjær reseptfri nesespray fra apotek (saltinnhold > 0,9%)) og vurder tilskudd av zink (>75 mg zink/dag).
- Rapporter til laglege/fysio eller trener hvis du er på samling/reise med lag.
- Praktiser gode hygienetiltak (inkludert munnbind), vask hendene ofte og unngå kontakt med andre idrettsaktive.

Luftveisinfeksjon er erfaringsmessig den hyppigst forekommende sykdomstilstanden. Vi skiller mellom lokale, regionale og generelle symptomer ved luftveisinfeksjoner:

Lokale symptomer	Regionale symptomer	Generelle symptomer
Nesetetthet	Tørrhoste	Feberfølelse
Rennende nese	Surklede hoste	Frysninger
Nysing	Oppspytt/harking	Hvile-/nattesvette
Redusert luktesans	Tung pust	Føler seg nedkjørt/energimangel
Redusert smaksans	Trykk i brystet	Verking i kroppen/muskler
Trykk i bihuler	Smerter i bihuler	Utslett
Sår hals	Brystsmerter	Magesmerter
Halskløe	Hodepine	Kvalme
Heshet	Røde/rennende/kløende øyne	Oppkast/ diaré
		Appetittløshet



Behov for legetime?

- Luftveisinfeksjoner: Utøvere uten symptomer (for eksempel kun positiv koronatest) og utøvere med kun lokale symptomer fra øvre luftvei trenger ikke oppsøke lege. Utøvere med flere regionale eller generelle symptomer i mer enn 2-3 dager anbefales å kontakte lege.
- Øvrige infeksjonstilstander: lokale symptomer på infeksjon i hud, nedre urinvei eller mage-tarmsystemet kan gjerne ses an noen dager med tilpassede tiltak (som for eksempel lokal rens og antibakteriell salve ved hudinfeksjoner, rikelig drikke og inntak av juice/surgjørende midler ved tegn på blærekatarr, eller tilstrekkelig drikke med litt salt og sukker ved diare), men ved økende omfang av plager eller tilkomst av generelle symptomer bør lege/helsetjeneste konsulteres etter 2-3 døgn.
- Utøvere med alvorlige symptomer (betydelig nedsatt almenntilstand og høy feber >39 C) bør oppsøke lege uten opphold.

Grunnleggende prinsipper ved retur til trening:

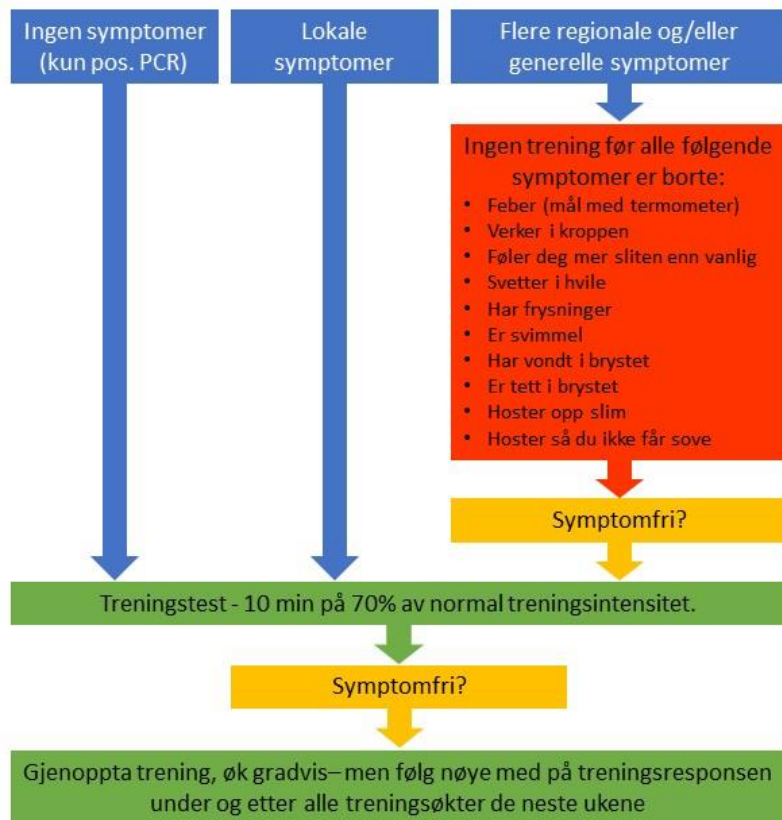
- Invester maksimalt i å bli frisk. Da kommer du raskere tilbake i full trening, og det er det du taper minst på i lengden!
- Du skal gjennomgå økende varighet på trening med lav intensitet før du gjennomfører økter med høyere intensitet (I3-I5)
- Hvis det er målt høy CRP, startet antibiotikabehandling, påvist kyssepsyke eller atypisk bakterieinfeksjon (mykoplasma, chlamydia, kikhoste), bør utøver konsultere lege før oppstart av trening.

Praktiske råd med hensyn til trening:

- Første dagen: Du kjenner tegn til begynnende infeksjon; ikke tren, du vet ikke helt hva som kommer. Er du usikker kan du ta en helt lett økt, men hold deg til Intensitetssone 1, varighet 20-40min, og tren helst alene. Stopp økta hvis kroppen ikke responderer som normalt, for eksempel unormal pulsstigning på gitt belastning eller hvis det føles unormalt tungt.
- Videre: Hvis generelle eller flere regionale symptomer; gi immunsystemet en sjanse til å bekjempe infeksjonen raskest mulig, så stå over trening.
- OLT: «Vi har tradisjon for at eliteutøvere i utholdenhetsidretter står over trening de første 2-3 dagene selv ved lette lokale symptomer»
- Når kan jeg begynne igjen?
 - Ingen sår hals, ingen hoste og fin form; da er det lov å starte opp igjen.
 - Hvis det kun er tørrhoste, lett renning fra nesen og ellers formen er helt fin, kan man kanskje prøve forsiktig. Er du i tvil, ta heller hvil!



Ved oppstart anbefaler vi å benytte Olympiatoppens generelle retningslinjer med bruk av en såkalt «treningstest». Du kan gjerne følge dette flytskjemaet:



1. Treningstest – 10 minutter på 70% av normal treningsintensitet.

Treningstesten skal oppleves som normal – uten symptomer og normal opplevelse av anstrengelse.

Eksempel: Du pleier å løpe 10 km i løpet av en time, det vil si en fart på 10 km/t. Prøv nå å løpe 10 minutter med en fart på 7 km/h. Stopp og kjenn etter om du får mer symptomer. Hvis det går fint, kan du trene en halvtimes tid. Du kan kanskje øke tempoet noe, men ikke til normal fart.

2. Overvåk responsen på videre trening de neste ukene

Hvis treningstesten har gått som normalt, uten symptomer under eller etter økta, og uten at du blir uvant sliten etterpå, kan du øke treningen de neste dagene. Øk først varigheten, deretter intensiteten av øktene. Ikke gå rett på hard trening – bygg deg opp gradvis! En tommelfingerregel er å bruke like mange dager på bygge opp treningsmengden til normalen som antall dager du har vært ute av trening.



Ett eksempel på oppstart etter sykdomsavbrudd av begrenset varighet (inntil 1,5 uke) kan være:

- 1) En hviledag etter siste dag med feber eller vesentlig sykdomsfølelse
- 2) Gjennomføring av treningstest, evt. styrkeøkt, gjerne inne om det er kaldt i været.
- 3) Kjenn an neste dag, gjerne hvile hvis du er usikker. Ved positiv respons gjentas lik økt som forrige dag, inntil 45minutters varighet.
- 4) Øk progressivt, for eksempel 45-60minutter 1-2 på dag 3 og ytterligere litt lengre varighet dag 4. Legg eventuelt til en økt nr. to med alternativ trening eller del opp i to løpeøkter med kortere varighet.
- 5) Første hardøkt legges som lav 1-3 økt med kort varighet tidligst 5-7 dag.
- 6) Konkurransen vurderes om denne opptreningen har gått greit.

Stopp treningen og ta kontakt med lege hvis

- Ny episode med feber/slapphet eller forverring av luftveissymptomene
- Økende pustebesvær og hoste under- eller rett etter trening
- Ikke helt frisk etter 1 uke

For lengre sykdomsavbrekk må opptrening individualiseres mer, men generelt gjelder at jo lengre avbrekk/ sykdomsvarighet desto lengre opptreningsperiode og opptrening mot stadig mer mengde før økende intensitet.

NOF Helseteam
Januar 2024