

HVORDAN DU SKAL FORHOLDE DEG ETTER COVID-19 SYKDOM

Ettersom covid-19 kan medføre en risiko for komplikasjoner for den enkelte er det best å gjenoppta treningen gradvis og være oppmerksom på fysiske og psykiske symptomer som kan oppstå. All gjennomført trening og militær aktivitet etter covid-19 smitte skal oppleves normal. Har du redusert funksjonsnivå, er mer trett enn normalt og andre symptomer under eller etter trening, er det trolig et tegn på at man ikke er helt restituert.

Legg inn en hviledag mellom treningene den første tiden. Da kan du bedre kjenne hvordan kroppen reagerer og om det er behov for ytterligere restitusjon. Det er ikke nødvendigvis noen sammenheng med hvor syk du har vært og hvordan kroppen føles i forbindelse med trening i etterkant.



Hard fysisk aktivitet bør ikke gjenopptas før 14 dager etter sykdom

→ Mildt forløp (lette forkjølelssymptomer):
Stå over trening og annen fysisk aktivitet (kan gå uten oppakning) første 2-3 dager. Deretter gradvis opptrapping av aktivitet.

→ Moderate sykdomsforløp (feber/red.allmenntilstand):
7 symptomfrie* dager før oppstart, før gradvis opptrapping av aktivitet.



Man bør som hovedregel ikke trene så lenge svaret er ja på ett av disse punktene:

- Har feber/feberfølelse/frysninger
- Verker i kroppen
- Føler seg mer sliten enn vanlig
- Svette i hvile
- Er svimmel
- Har vondt i brystet
- Er tett i brystet
- Vedvarende hoste



Vær obs dersom du er i forbindelse med trening eller annen fysisk aktivitet:

- Blir svimmel
- Blir tungpustet ved hvile
- Får ubehag i brystet
- Får uregelmessig puls

Rådfør deg da med helsepersonell eller idrettsoffiser/-befal

* Med symptomfrihet menes fravær av alle luftveissymptomer, inkludert tett nese. Vanlig gåtur/dagligdagse gjøremål skal føles normalt. Nedsatt smak- og lukt kan vedvare i måneder men man kan likevel starte rehabilitering/opptrening.