

Retningslinjer for utredning og behandling av luftveisinfeksjoner

Bakgrunn

COVID 19-pandemien har ført til et stort fokus på hvordan utøvere med symptomer på luftveisinfeksjon bør undersøkes og følges opp. Særlig er det mange spørsmål om trening etter smitte eller gjennomgått infeksjon. Dette er også første gang vi har hatt en situasjon hvor vi tester for og påviser smitte hos utøvere uten symptomer.

Internasjonale retningslinjer spriker fortsatt – fra at utøvere med ingen til milde symptomer kan starte trening uten videre undersøkelser og uten pause, til råd om omfattende undersøkelser og flere ukers treningspause for alle, selv de uten symptomer.

Olympiatoppen har siden starten av pandemien også rådet til forsiktighet etter gjennomgått sykdom, på bakgrunn av usikkerhet om risikoen for komplikasjoner, som hjerte-, lunge-, nyre- og blodsykdom. En forsiktig og gradvis retur til trening og konkurranse ble antatt å kunne redusere sannsynligheten for følgetilstander.

Olympiatoppens nye retningslinjer er utviklet på grunnlag av dagens kunnskap om Covid-19 og andre luftveisinfeksjoner i samråd med en internasjonal ekspertgruppe sammensatt av IOC, som i løpet av våren vil offentliggjøre en omfattende rapport. Tre av Olympiatoppens leger deltar i dette arbeidet.

Nytt med disse retningslinjene er også at de ikke skiller mellom Covid 19 og infeksjoner som skyldes andre virus eller bakterier.

Det er viktig å merke seg at retningslinjene ikke omhandler smittevern; treningsrådene gjelder kun den enkelte utøver. Når det gjelder vurderinger om når man kan trene sammen med andre, vil det variere avhengig av hvilket virus eller hvilken bakterie som påvises. For Covid 19 gjelder nasjonale og lokale smittevernregler.

Utredning

Sykehistorien, det vil si omfang og grad av symptomer, er styrende for hvilke videre undersøkelser vi anser nødvendige. Vi skiller mellom lokale, regionale og generelle symptomer.

Lokale symptomer	Regionale symptomer	Generelle symptomer
Nesetetthet	Tørrhoste	Feberfølelse
Rennende nese	Surklete 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

Utøvere uten symptomer (kun positiv test på Covid-19) og utøvere med kun lokale symptomer trenger ikke oppsøke lege. Utøvere med flere regionale eller generelle symptomer i mer enn 2-3 dager anbefales å kontakte lege.

Utøvere med alvorlige symptomer (betydelig nedsatt almenntilstand og høy feber >39 C) bør imidlertid oppsøke lege uten opphold.

En undersøkelse ved Olympiatoppens helseavdeling vil som regel inkludere:

- Legeundersøkelse
- Dyp neseprøve for PCR-test (for Covid-19 og andre virus/bakterier)
- Blodprøve (CRP og differensialtelling av hvite blodlegemer)

Andre undersøkelser avhenger av symptombildet, f. eks. halsprøve for streptokokkinfeksjon, blodprøve med tanke på mononukleose. Det kan være aktuelt å gjøre mer omfattende hjerte- eller lungefunksjonsundersøkelser i særskilte tilfeller.

Behandling

Reseptfrie medisiner kan benyttes for å dempe symptomer som feber (paracetamol) eller nesetetthet (nesespray). Legen kan også forskrive andre medisiner der dette er indisert.

Kun en svært liten andel luftveisinfeksjoner hos idrettsutøvere skyldes bakterier. Olympiatoppen følger Helsedirektoratets [Veileder for antibiotikabehandling i primærhelsetjenesten](#) og forskriver normalt kun antibiotika etter at vi har påvist behandlingstrengende bakterier i prøven.

Dersom det påvises influensavirus i prøven, kan det være aktuelt med antiviral behandling (oseltamivir). Denne er bare effektiv dersom behandling startes innen 2 døgn etter symptomdebut.

Treningsråd ved luftveisinfeksjoner

Hvis det er påvist høy CRP eller høye hvite blodlegemer, startet antibiotikabehandling for bakteriell infeksjon (for eksempel for streptokokker i halsen) eller mistanke om mononukleose, bør utøver til kontroll hos lege før oppstart av trening.

Utøvere uten symptomer (kun positiv test på Covid-19) og utøvere med kun lokale symptomer kan gjøre en treningstest så snart de føler seg klare. Vi har tradisjon for at eliteutøvere i utholdenhetsidretter står over trening de første 2-3 dagene selv ved lette lokale symptomer.

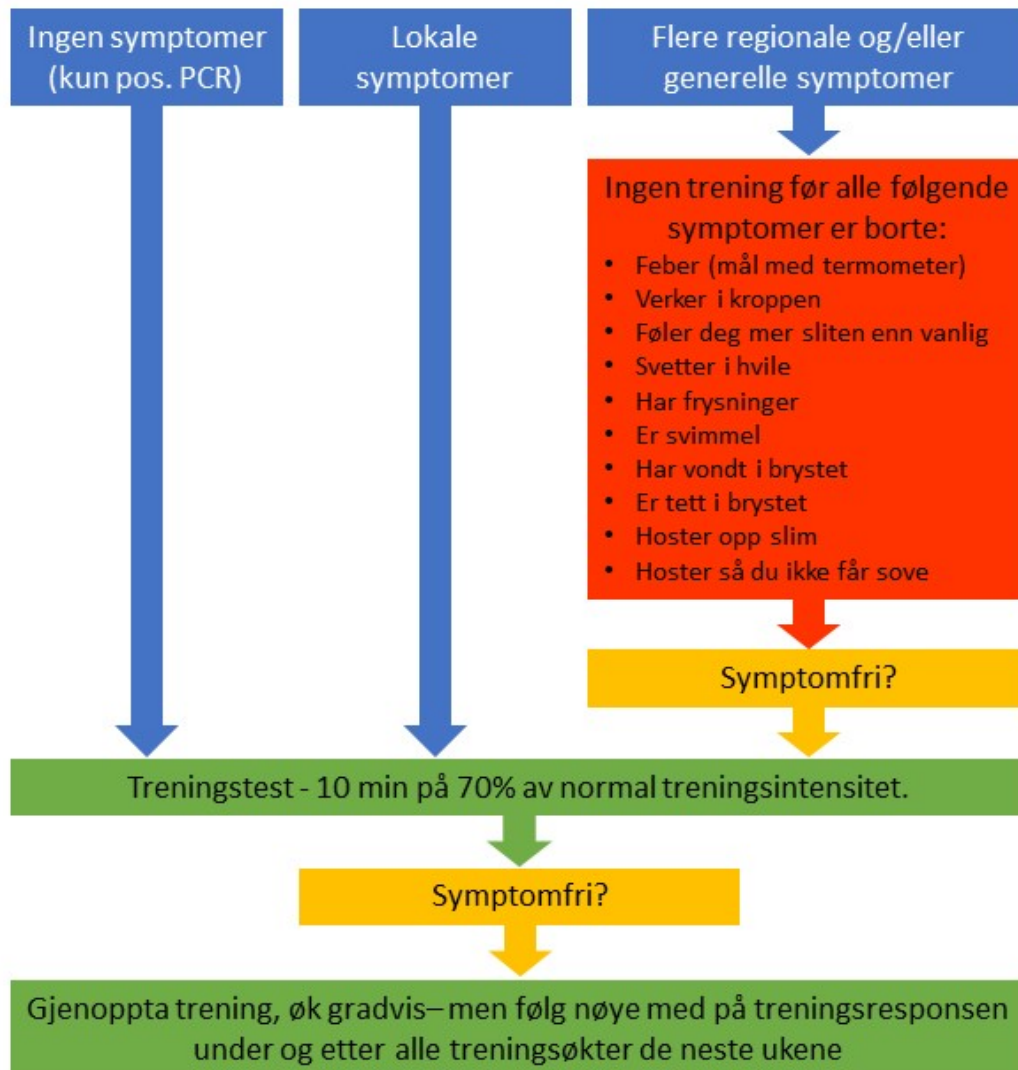
Utøvere bør ikke trene så lenge svaret er ja på **ett** av disse punktene:

- Har feber/feberfølelse
- Verker i kroppen
- Føler seg mer sliten enn vanlig
- Svetter i hvile
- Har frysninger
- Er svimmel
- Har vondt i brystet
- Er tett i brystet
- Hoster opp slim
- Hoster så du ikke får sove

Når svaret er nei på alle punktene over, kan utøver gjøre en treningstest, men beregn alltid minst én feber- og symptomfri dag først.

Treningstest og overvåking av treningsrespons

Retur til trening bør – uansett alvorlighetsgrad – skje i to trinn:



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 én 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 hardtrening – 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.

La kroppen få hvile etter trening slik du rekker å kjenne effekten av treningsøkta før du planlegger neste treningsøkt. Du skal føle deg uthvilt mellom hver økt. Dersom du opplever forverring eller noen av symptomene i den røde boksen over, bør du rådføre deg med lege.

Lett teknisk trening (f.eks. putting på golfbanen) kan du starte med så fort du føler deg klar for det.