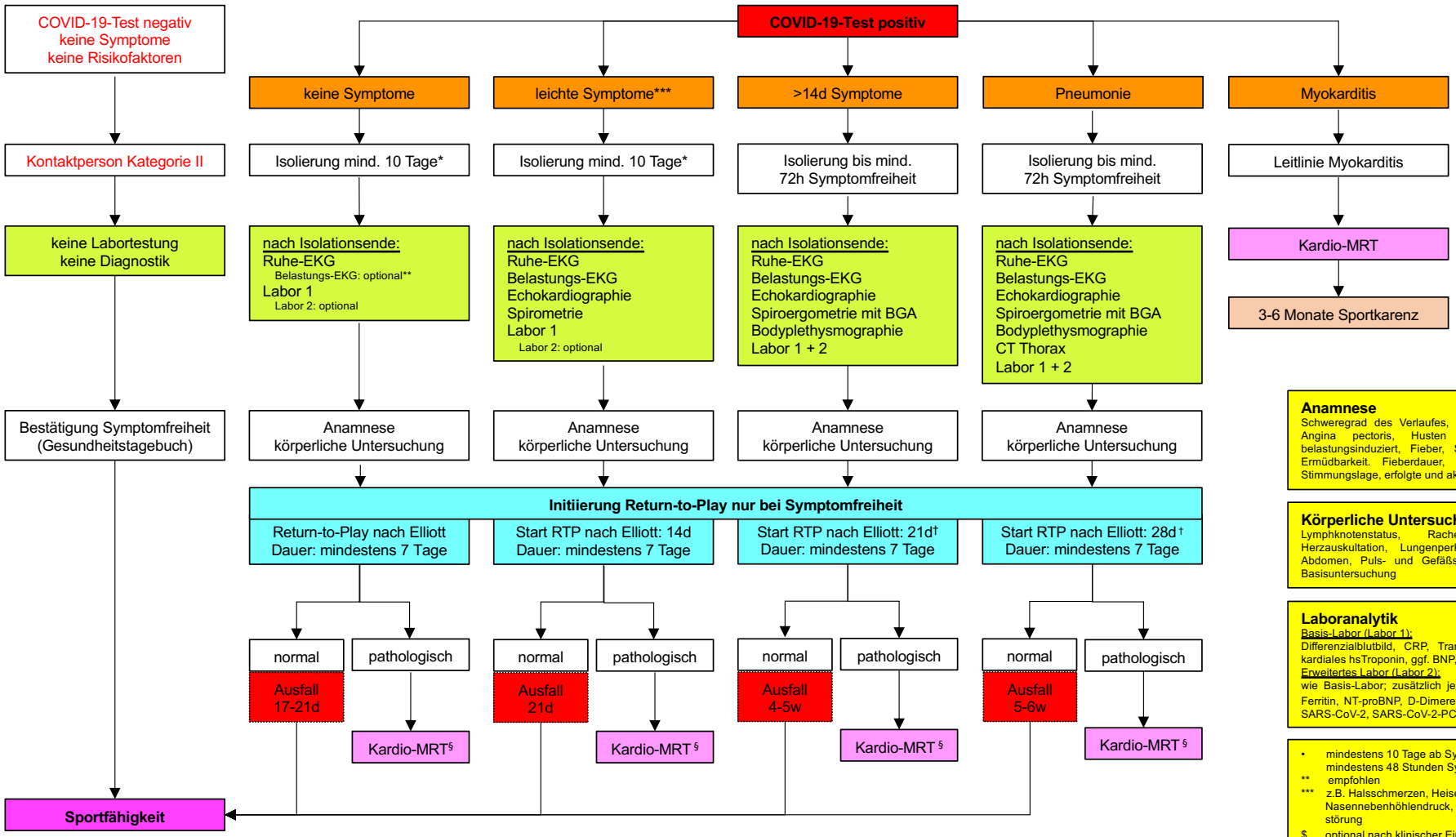
Entscheidungs-Algorithmus Return-to-Sport



Anamnese
Schweregrad des Verlaufes, belastungsabhängige Beschwerden wie Angina pectoris, Husten und/oder Dyspnoe, jeweils auch belastungsinduziert, Fieber, Schwindel, Muskelschmerzen, schnelle Ermüdbarkeit. Fieberdauer, Kopfschmerzen, Anosmie, Dysgeusie, Stimmungslage, erfolgte und aktuelle Medikation, Sportanamnese

Körperliche Untersuchung
Lymphknotenstatus, Rachenring, Herzfrequenz, Blutdruck, Herzauskultation, Lungenperkussion und -auskultation, Palpation Abdomen, Puls- und Gefäßstatus, Körpertemperatur, neurologische Basisuntersuchung

Laboranalytik
Basis-Labor (Labor 1):
Differenzialblutbild, CRP, Transaminasen, CK, Kreatinin, Urinstatus; kardiales hsTroponin, ggf. BNP, D-Dimere (bei Symptomatik)
Erweitertes Labor (Labor 2):
wie Basis-Labor; zusätzlich je nach klinischem Bild und Vorbefunden Ferritin, NT-proBNP, D-Dimere, IL-6, Procalcitonin, Antikörperstatus für SARS-CoV-2, SARS-CoV-2-PCR aus Rachenabstrich etc

- * mindestens 10 Tage ab Symptombeginn (Erreger-Erstnachweis) bei mindestens 48 Stunden Symptomfreiheit
- ** empfohlen
- *** z.B. Halsschmerzen, Heiserkeit, verstopfte oder laufende Nase, Nasennebenhöhlendruck, Niesen, Geruchsstörung, Geschmacksstörung
- $. optional nach klinischer Einschätzung
- † mindestens 72h Symptomfreiheit
- § detaillierte Re-Evaluation: (Sport-)Kardiologe

Step-by-Step Return-to-Play*

Frühester START	10 Tage nach positiver COVID-Testung	Symptomfreiheit	keine Symptom-maskierenden Medikamente

	Stufe 1 Minimum 10 Tage	**Stufe 2** Minimum 2 Tage	**Stufe 3A** Minimum 1 Tag	**Stufe 3B** Minimum 1 Tag	**Stufe 4** Minimum 2 Tage	**Stufe 5** frühestens Tag 17	**Stufe 6**
Aktivität	minimale Ruhe-Phase	leichte Aktivität	Steigerung Trainingsfrequenz	zunehmende Trainingsdauer	zunehmende Trainings-Intensität	Aufnahme normaler Trainingsumfang	RETURN TO COMPETITION
erlaubte Übungen	Alltags-Gehen	Gehen, leichtes Joggen, Fahrrad, kein Wiederstandstraining	einfache Bewegungsübungen, z.B,. Laufübungen	zunehmend komplexere Übungen	normale Trainingsübungen	Aufnahme normaler Trainingsumfang	
% max. Herz-Frequenz		<70%	<80%	<80%	<80%	normal	
Dauer	10 Tage	<15 min	<30 min	<45 min	< 60min	Aufnahme normaler Trainingsumfang	
Ziel	kardio-respiratorischer Schutz	Erhöhung Herzfrequenz	gestaffelte, symptomfreie Belastung	koordinierte Übungen und Skills	sport-spezifische funktionelle Übungen/Skills	Aufnahme normaler Trainingsumfang	
Monitoring	subjektive Symptome	subjektive Symptome	subjektive Symptome	subjektive Symptome	subjektive Symptome	Aufnahme normaler Trainingsumfang	

*modifiziert nach Elliott et al., Br J Sports Med: first published as 10.1136/bjsports-2020-102637 on 22 June 2020