

**Возвращение к  
тренировкам после  
коронавируса (SARS-CoV-  
2/COVID-19) и локдауна**



Рано или поздно большинство родителей задается вопросом о том, нужна ли ребенку спортивная секция? Несомненно, спорт в жизни ребенка должен присутствовать. Спортивные занятия полезны как для общего развития, так и для иммунной системы малыша.

Однако не все родители готовы отдавать детей в спортивные секции, после того как их чадо переболело КВИ. Страх, что юный организм полностью не восстановился, а физические нагрузки могут только усугубить ситуацию, останавливает мам и пап.

Последний год был нелегким для всех, в том числе и для родителей. Коронавирусная инфекция по сей день бушует по миру, не щадя ни взрослых, ни детей.

О том, какие последствия коронавирус наносит больным, точно никто не может определить. КВИ у всех протекает по-разному и бьет на самые больные места пациентов. К счастью, дети легче переносят эту инфекцию.

Медики отмечают, что в большинстве случаев коронавирус протекает у детей атипично. Родители дошколят и школьников могут и не знать, что их ребенок болеет или уже переболел КВИ. Чаще всего взрослые обнаруживают этот факт случайно, сдав ребенку ПЦР или анализы ИФА.

Covid-19 у малышей можно перепутать с симптомами острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ).

Каких-то определенных правил по тому, когда ребенку можно заниматься спортом после КВИ - нет, но есть общие рекомендации, которым следует придерживаться в подобных ситуациях.

В первую очередь, ребенку, переболевшему КВИ, необходимо восполнить силы организма:

- полноценное питание
- активный отдых
- соблюдение режима дня (зависит от возраста ребенка)



После перенесенного заболевания начинать физические нагрузки или занятия спортом можно только с разрешения врача.

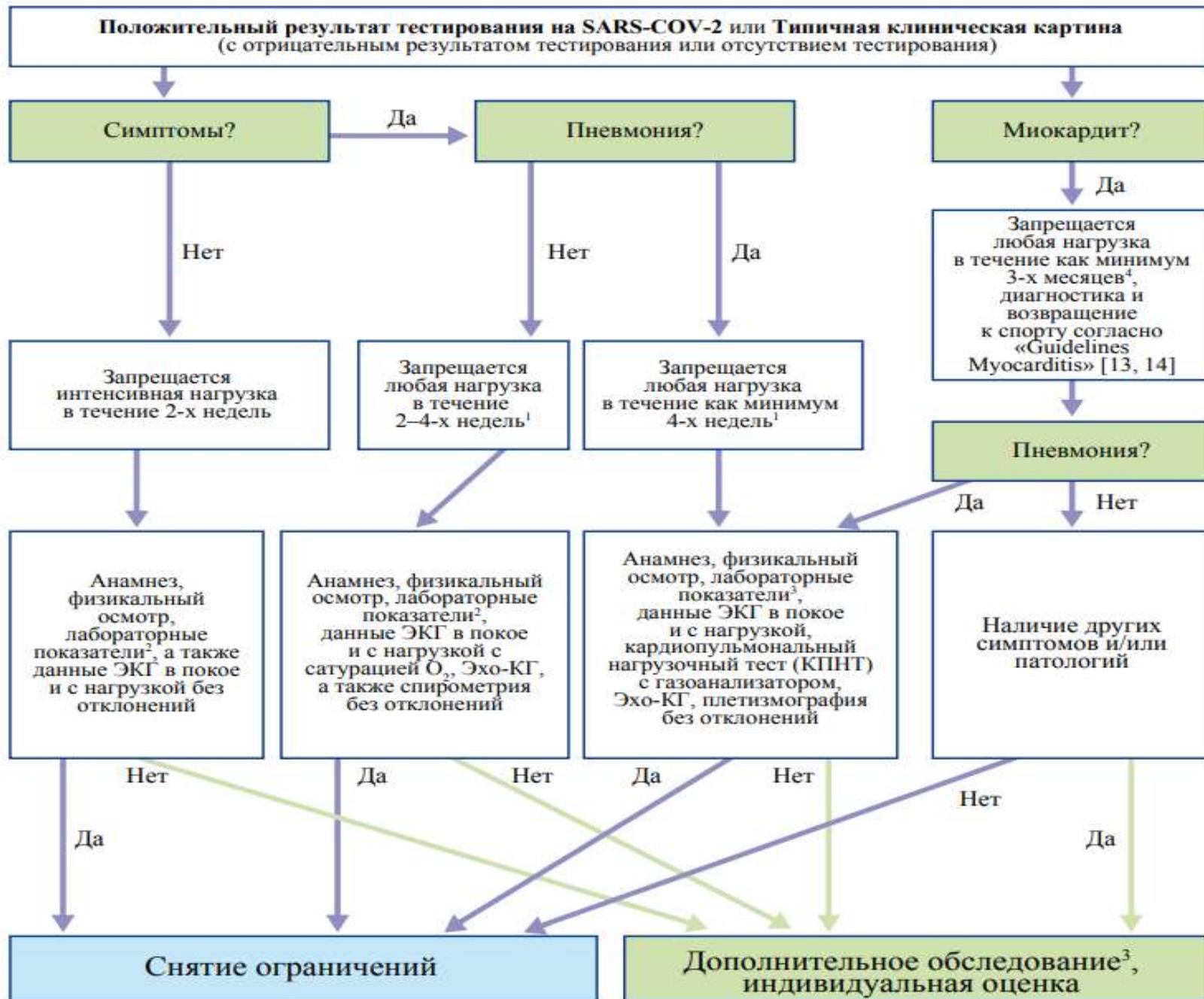
Физические нагрузки нужно вводить потихоньку, постепенно наращивая темп.

Начать физическую активность лучше с утренней зарядки, после добавить пешие прогулки, увеличивая расстояния.

Если коронавирус протекал в легкой форме, то приступить к тренировкам можно спустя месяц после полного выздоровления.

При тяжелой степени заболевания лучше подождать от двух месяцев до полугода.

Если врач разрешил заниматься спортом, то при посещении спортивных секции, родитель обязательно должен сообщить тренеру о том, что ребенок переболел КВИ. Тренер должен будет учесть этот факт и не сильно нагружать ребенка, а так же учесть его жалобы, если таковые будут.



1. Сроки запрета нагрузки основаны на тщательно собранном анамнезе, изменениях в других органах, индивидуальном течении заболевания и/или степени инвазивности терапии.
2. Объем лабораторной диагностики определяется индивидуальным случаем.
3. Необходима консультация со специалистами (невролог, пульмонолог и т.д.).
4. Для возвращения спортсмена к нагрузкам после перенесенного миокардита необходимо выполнение следующих критериев: нормализация систолической функции сердца (Эхо-КГ без отклонений), нормальные значения сывороточных маркеров крови (для исключения повреждения миокарда, воспаления, сердечной недостаточности), отсутствие клинически значимых аритмий [21, 22] в отдаленном периоде и при стресс-ЭКГ.

Для спортсменов высокой квалификации дыхательная система играет ключевую роль в обеспечении организма (мышц) кислородом при повышении запросов во время профессиональной деятельности.

У элитных спортсменов легочная система может стать ограничивающим фактором при выполнении упражнений любой интенсивности как на уровне моря, так и в условиях с пониженным содержанием кислорода (соревнования в среднегорье).

Вследствие даже небольших структурных повреждений легких и снижения эффективности газообмена возможно негативное влияние на работоспособность.

Дополнительным отягощающим фактором может стать наличие сопутствующих заболеваний легких (бронхиальная астма, астма физического напряжения и другие).

Дополнительные сопутствующие осложнения заболевания могут быть выявлены в результате углубленного медицинского обследования. Так, помимо кардиореспираторных осложнений описаны такие последствия, как снижение когнитивных функций, ухудшение координации движений, дезориентация в пространстве, у 15 % пациентов присутствуют признаки микроинсультов (по данным МРТ). По данным Sunetal, 43 % пациентов жаловались на боль в мышцах. Описано продолжительное снижение работоспособности после перенесенного COVID-19 как отражение синдрома постлевирусной астении.



Таким образом, в связи с возможными осложнениями перенесенного COVID-19 на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также других осложнений перед возвращением в спорт целесообразно проведение комплексного медицинского обследования.

Его объем и степень будут варьироваться в зависимости от тяжести течения заболевания, данных анамнеза, сопутствующих жалоб и симптомов, а также результатов тестов при углубленном медицинском обследовании.

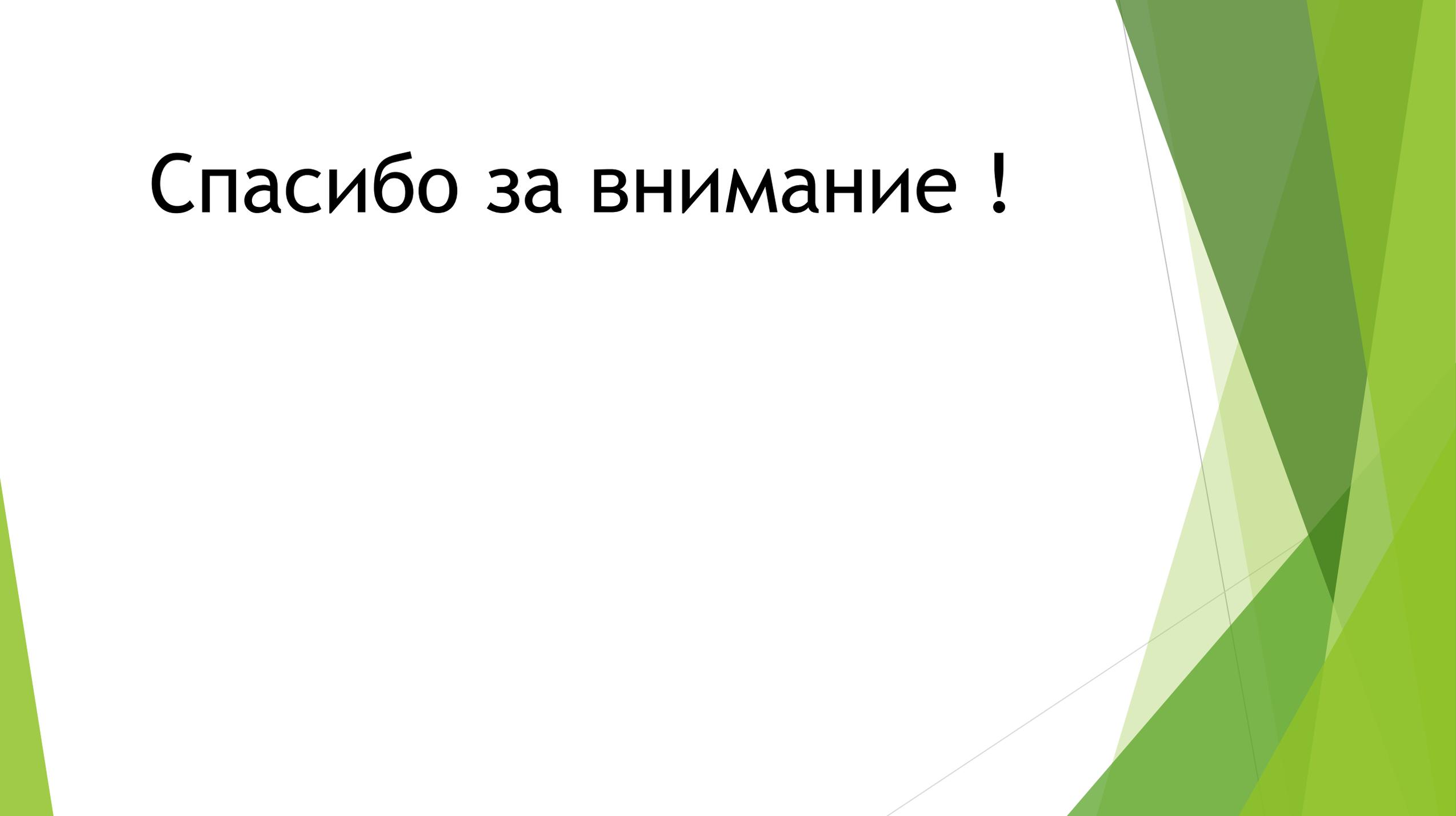
Вместе с тем специфичность выявленных изменений у лиц, занимающихся спортом и перенесших COVID-19, пока не определена, как и непонятно, насколько выявленные изменения будут отличаться от изменений, выявляемых после других перенесенных инфекций.

Так же не стоит забывать про общую реабилитацию после коронавируса.

По факту, если даже ребёнок перенёс ковид в легкой форме, врачи настоятельно рекомендуют родителям и тренерам обращать внимание на:

- Достаточный сон
- Правильное, здоровое и сбалансированное питание
- Соблюдение режима дня и отдыха
- Физическую нагрузку.

**Спасибо за внимание !**

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered in the upper left quadrant.