



Praktiske råd ved luftveisinfeksjon-NOF Helseteam

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

Første dag med sykdomstegn:

Begrens treningen hvis du merker symptomer som

- Sår hals eller lett hoste
- Rennende eller tett nese

Hold deg til Intensitetssone 1, varighet 30-45min, 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.

Kutt ut all trening hvis du i tillegg merker symptomer som

- Slapphet og tretthet
- Hodepine og smerter/verking i kroppen
- Feber

Iverksett følgende tiltak:

- Drikk rikelig, unngå stress, sikre tilstrekkelig søvn.
- Benytt hypertont saltvann i nesene 4-6 ggr. daglig, gjerne reseptfri nesenspray fra apotek (saltinnhold > 0,9%).
- Vurder tilskudd av zink (>75 mg zink/dag) hvis du har hatt flere luftveisinfeksjoner siste halvåret eller har tendens til gjentakende infeksjonstilstander.
- Rapporter til laglege/fysio eller trener hvis du er på samling/reise med lag.
- Praktiser gode hygienetiltak, vask hendene ofte og unngå kontakt med andre idrettsaktive

Andre dag:

Hvis du har feber (temp >38,0), føler deg slapp, eller opplever forverring av luftveissymptomer.



- Ingen trening

Hvis uten feber, i god form og uten forverring av symptomer fra luftveien

- Tren lett (Intensitetssone 1) i 30-45 min for deg selv (helst innendørs om vinteren). Stopp økta hvis kroppen ikke responderer som normalt, for eksempel unormal pulsstigning på gitt belastning eller hvis det føles unormalt tungt.

Fortsett med tiltakene som nevnt på dag 1.

Tredje dag:

Hvis fortsatt feber, redusert allmenntilstand og/eller forverring av luftveisplager

- Ta kontakt med lege (helst laglege) hvis tilgjengelig, og konferer om hva du bør gjøre videre.

Hvis du trente lett dagen før og ikke ble dårligere;

- Tren lett (Intensitetssone 1) i inntil 60min. Stopp økta hvis kroppen ikke responderer som normalt, for eksempel unormal pulsstigning på gitt belastning eller hvis det føles unormalt tungt.

Fortsett med tiltakene som nevnt på dag 1.

Fjerde dag:

Hvis du fortsatt ikke er bedre

- Oppsøk lag/idrettslege eller fastlege

Hvis du er i bedring

- Prøv 60-90 min på moderat intensitet (Intensitetssone 2)

Femte-sjuende dag:



Hvis fortsatt bedring/blitt bra

- Første I3-økt kan gjennomføres. Denne bør ha kort varighet, inntil 30min.
- Videre opptrapping av trening kan gjøres hvis kroppen reagerer normalt og uten tilbakefall av symptomer etter første gjennomførte I3-økt

Hvis fortsatt ikke bra

- Videre forløp og råd bestemmes etter rådgivning med lege/trener

Videre:

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

NOF-Helseteam