



Praktiske råd for retur til vanlig trening etter sykdom-NOF Helseteam

Under følger generelle anbefalinger for retur til trening etter sykdom. Dette gjelder ved alle former for infeksjonssykdommer. Vi vil vise til egne praktiske råd spesifisert for luftveisinfeksjoner/forkjølelser. Vi gjør oppmerksom på at dette ofte må individualiseres, og du bør bruke trener eller laglege som rådgiver hvis du er usikker.

Første tommelfingerregel: du trener aldri med feber!

Hvis du har hatt feber skal du ha en feberfri dag før du starter lett trening.

Bruk minimum samme antall dager som du har hatt feber til gradvis opptrapping av treningen.

Du skal observere hvordan du reagerer på noen dager med lett trening i økende varighet før du starter opp med hardere økter.

Ett eksempel på oppstart etter sykdomsavbrudd av begrenset varighet (inntil 1,5 uke) kan være:

- 1) En hviledag etter siste dag med feber eller vesentlig sykdomsfølelse
- 2) Start forsiktig 30min rolig jogg (I1), evt. styrkeøkt, gjerne inne om det er kaldt i været
- 3) Kjenn an neste dag, gjerne hvile hvis du er usikker. Ved positiv respons gjentas lik økt som forrige dag, inntil 45minutters varighet.
- 4) Øk progressivt, for eksempel 60minutter I1-2 på dag 3 og ytterligere litt lengre varighet dag 4.
- 5) Første hardøkt legges som lav I3 økt med kort varighet tidligst 5-7 dag.
- 6) Konkurransen vurderes om denne opptrappingen har gått greit.

Andre tommelfingerregel: det er først når du kan trene normalt at du kan vurdere å delta i konkurranse!



For lengre sykdomsavbrekk må opptrening individualiseres mer, men generelt gjelder at jo lengre avbrekk/ sykdomsvarighet desto lengre opptreningsperiode og opptrapping mot stadig mer mengde før økende intensitet. En god hovedretningslinje som kan brukes ligger på Olympiatoppens hjemmesider:

http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/helse/fagstoff/raad_om_treningsstyring_etter_sykdom/page8623.html

Helseteamet NOF