

Infektioner och idrott

Informationen är hämtad från Göteborgs Fotbollsförbunds hemsida. I en artikel skriver docent Bo Berglund från Karolinska Sjukhuset om hur man kan undvika infektioner samt hur man skall agera om man ändå fått en infektion.

Träning, i form av hård fysisk aktivitet, under pågående infektion kan leda till ytterligare försämring av infektion och öka risken för komplikationer och följsjukdomar.

När skall man avstå från träning?

Vid morgonfeber eller feber i kombination med allmänna sjukdomssymtom som allmän sjukdomskänsla, muskelsmärta, muskelömheter, diffus ledsmärta och huvudvärk. Man skall även avstå från träning vid plötslig påkommen sjukdomskänsla med dessa symtom, även om kroppstemperaturen är normal.

Återgång till fysisk aktivitet

Vid alla infektioner är det en god regel att iaktta försiktighet de första 1-3 dagarna med symptom även om man inte får feber. Allvarigare infektioner har ofta tidiga symtom och det kan dröja några dagar innan infektionen bryter ut med full kraft och febern kommer.

Räkna med att det vid en komplikationsfri infektion behövs ca tre gånger febertiden innan man är uppe i samma "form" som före infektionen. Ökas den fysiska träningen för snabbt finns risk för ökad infektionskänslighet och nya infektioner.

Tips: Under återhämtningen kan man komplettera den fysiska träningen med t ex teknik, stretchning eller mental träning.