



**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**



RECOMANDĂRI MEDICALE PENTRU RELUAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE

Document elaborat de Comisia Medicală a FRF

SEPTEMBRIE 2020



SIMPTOMATOLOGIA COVID-19



- ✓ Cele mai comune simptome sunt: febră, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), tuse, durere în gât, stare de oboseală, dureri musculare etc.
- ✓ Simptome mai rare: dureri de cap, greață, diaree, alte simptome.



1. Persoane fără semne și simptome COVID-19 și negativi la testare RT-PCR:

- Evaluare prin completarea chestionarului de triaj epidemiologic prin care sportivul să confirme lipsa semnelor și simptomelor COVID-19;
- Testarea capacității de efort fizic este recomandată;
- Menținerea distanței sociale și igiena adecvată + monitorizare atentă a apariției simptomatologiei COVID-19.

2. Persoane cu test RT-PCR pozitiv SARS-CoV-2, dar fără simptome COVID-19, care se află în izolare, sub observație medicală (telefonică sau video):

- Reluarea activității sportive după 7-14 zile de izolare (cu testare în ziua 7);
- Examinarea medicală poate să cuprindă evaluarea istoricului medical, evaluarea fizică, iar ca examinări paraclinice: ECG în repaus și de efort, evaluarea funcției pulmonare (de ex. spirometrie);
- Ecocardiografie doar dacă simptomatologia clinică sau paraclinică indică necesitatea efectuării sale;
- Screening-ul sportivului după test PCR negativ.



3. Persoane cu simptome ușoare COVID-19, care necesită tratament ambulator și izolare pentru 14 zile:

- Reluarea activității sportive după perioada de izolare de 14 zile urmate de alte 7-14 zile de distanțare socială strictă;
- Evaluare medicală de către medicul clubului care să includă istoric medical, examinare fizică, test de sânge pentru urmărirea markerilor importanți (proteina C reactivă, troponina I, peptide natriuretice – BNP, NT-proBNP) și ECG în repaus.
- Evaluare suplimentară a funcției pulmonare și ECG de stres, spiroergometrie, gazometrie arterială precum și ecocardiografie dacă simptomele au implicat semne de insuficiență respiratorie sau cardiacă;
- Reluarea activității sportive obișnuite este posibilă la 3-4 săptămâni de la începutul simptomelor sub supraveghere medicală timp de 6 luni de la debut, atât timp cât există simptome care nu limitează reluarea activității fizice;
- Screening-ul sportivului după recuperare și test RT-PCR negativ.





4. Persoane cu simptome moderate care au necesitat internare în spital din cauza afecțiunilor preexistente (de exemplu: astm, diabet etc.)

- Aceleași proceduri ca la punctul 3 cu includerea obligatorie a testării capacității de efort și/sau spiroergometrie;
- Examinare radiografică toracică unde în funcție de rezultat se poate recomanda CT toracic care trebuie evaluat cu medicul de specialitate;
- Examinare cardiologică în funcție de istoricul medical;
- Reluarea activității sportive poate varia de la 2 până la 6 luni în funcție de gradul de afectare a funcției pulmonare și cardiace;
- Screening-ul sportivului după recuperare și test RT-PCR negativ cu monitorizare cardiacă - Holter pe 24h; în caz de afectare cardiacă nu este recomandată participarea la activitate sportivă timp de 3-6 luni.





5. Persoane cu simptome severe care au necesitat internare, inclusiv terapie intensivă cu/fără respirație artificială:

- Examinare pulmonară și cardiologică completă (“markeri cardiaci” cum ar fi troponina I sau peptidele natriuretice – BNP, NT-proBNP) care să includă ECG în repaus, evaluare pulmonară, ecocardiografie, ECG de stres, gazometrie arterială;
- Reluarea activității sportive va avea loc după câteva luni în funcție de severitatea cazului;
- În funcție de constatările anterioare privind ritmul cardiac, se poate recomanda CT toracic și examenul RMN cardiac, în consultare cu un medic pneumolog și cardiolog, în urma căruia se poate decide internarea în spital;
- Repaus activitate sportivă timp de 3-6 luni.

6. Persoane cu infecție COVID-19 în antecedente, negativi la RT-PCR, IgM, dar pozitivi la IgG:

- Reluarea activității sportive după evaluarea medicală și screening-ul sportivului;
- Dacă apar simptome specifice Covid-19, persoana se izolează și se testează RT-PCR.



7. Reluarea activității sportive la juniori cu infecție COVID-19:

- Cei cu simptome ușoare sau asimptomatici >14 zile (lipsa febrei, <3 zile cu simptomatologie prezentă) pot relua activitatea sportivă;
- Cei cu simptome moderate (febră prelungită și repaus la pat, fără spitalizare, fără afectare cardiacă):
 - <12 ani pot relua activitatea sportivă
 - >12 ani și care practică sport de performanță trebuie să efectueze ECG înainte de reluarea activității sportive
- Cei cu simptome severe trebuie să efectueze ECG, ecocardiografie, monitorizare Holter 24h, test de efort fizic, +/- RMN cardiac cu o perioadă de repaus de 3-6 luni.

8. Recomandăm vaccinarea anti-gripală pentru jucători și staff începând cu luna octombrie 2020!





RECOMANDĂRI DE MANAGEMENT MEDICAL PRIVIND RELUAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE (DUPĂ TESTARE ȘI EVALUARE MEDICALĂ)

Adaptat după recomandările Asociației Spaniole a Medicilor din Baschet, Federației Spaniole de Fotbal și Federației Italiene de Fotbal

RT-PCR	IgM	IgG	Semnificatia clinică	Evaluare	Plan de management		
-	-	-	NEGATIVĂ		Apt reluare activitate sportivă	Monitorizarea posibilei apariție a simptomatologiei specifice	Eligibil
+	-	-	Fereastra imunologică (Persoană contagioasă)	Infecție COVID-19. Perioada asimptomatică	Repaus activitate sportivă	7-14 zile de repaus activitate sportivă	Neeligibil
+	+	-	Stadiul incipient (Persoană contagioasă)	Faza acută a infecției COVID-19. Posibila apariție a simptomelor respiratorii	Repaus activitate sportivă	Tratament standardizat conform INSP. Medicul echipei supraveghează evoluția bolii	Neeligibil
-	+	-	Stadiul incipient cu rezultat fals negativ PCR (Posibil persoană contagioasă)	Perioada de debut a infecției COVID-19. Posibila apariție a simptomelor respiratorii. Repetă testarea RT-PCR	Repaus activitate sportivă	Tratament standardizat conform INSP. Medicul echipei supraveghează evoluția bolii	Neeligibil



RECOMANDĂRI DE MANAGEMENT MEDICAL PRIVIND RELUAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE (DUPĂ TESTARE ȘI EVALUARE MEDICALĂ)

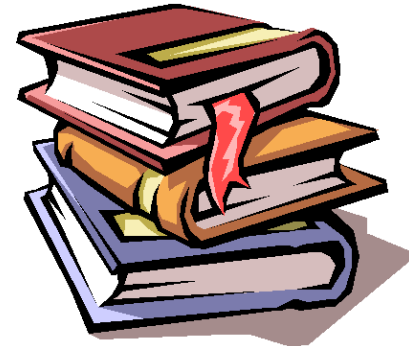
RT-PCR	IgM	IgG	Semnificația clinică	Evaluare		Plan de management	
+	+	+	Stadiul activ (Persoană contagioasă)	Simptomatologie specifică infecției COVID-19 prezentă	Repaus activitate sportivă	Tratament standardizat conform INSP. Medicul echipei supraveghează evoluția bolii	Neeligibil
+	-	+	Stadiu tardiv sau perioada de convalescență sau de recidivă (Persoană contagioasă)	Simptomatologie specifică infecției COVID-19 prezentă	Repaus activitate sportivă	7-14 zile de izolare începând cu ziua testării inițiale. Medicul echipei supraveghează evoluția bolii	Neeligibil
-	+	+	Perioada de convalescență cu sau fără rezultat fals negativ PCR (Posibil persoană contagioasă)	Boala se află în evoluție. Repetă testarea RT-PCR	Repaus activitate sportivă	7-14 zile de izolare începând cu ziua testării inițiale. Medicul echipei supraveghează evoluția bolii	Neeligibil
-	-	+	Stadiul de post-infecție (Persoană ne-contagioasă)	Sportivul este declarat vindecat	Apt reluare activitate sportivă după evaluare medicală	Screeningul sportivului (vezi document RTP post-Covid19)	Neeligibil până când screeningul sportivului nu a fost completat



FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL

BIBLIOGRAFIE

- BMJ OPEN SPORT & EXERCISE MEDICINE;
- ASPETAR CLINICAL GUIDELINES : SAFE RETURN TO SPORT DURING THE COVID-19 PANDEMIC (2020);
- AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY.





MAI BUNI ÎMPREUNĂ



**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**