

Επάνοδος στις αθλητικές δραστηριότητες μετά από λοίμωξη με τον SARS-CoV-2: Δεδομένα από τις ΗΠΑ

Η λοίμωξη COVID-19 σχετίζεται με σημαντική νοσηρότητα, ενώ συχνά αναφέρονται άμεσες και απώτερες καρδιαγγειακές επιπλοκές. Καθώς οι πολιτικές δημόσιας υγείας παγκοσμίως τείνουν στην επάνοδο στην κανονικότητα και προγραμματίζεται η επανεκκίνηση του ψυχαγωγικού και ανταγωνιστικού αθλητισμού, οι κλινικοί ιατροί είναι επιφορτισμένοι με την καθοδήγηση των επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών στην επάνοδο στις συνήθεις αθλητικές δραστηριότητες. Τι συμβαίνει όμως ειδικά για αυτούς που νόσησαν και ανάρρωσαν από COVID-19? Δυστυχώς, υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα ώστε να καθοριστούν με ακρίβεια οι επιδημιολογικές και κλινικές παράμετροι που απαιτούνται για να δοθεί ακριβής απάντηση σε αυτό το ερώτημα. Συγκεκριμένα, ο επιπολασμός των ασυμπτωματικών περιπτώσεων COVID-19 στην κοινότητα, ο επιπολασμός της καρδιακής βλάβης μεταξύ των μη νοσηλευόμενων ατόμων με COVID-19 και οι μακροπρόθεσμες επιπλοκές της νόσου παραμένουν άγνωστα. Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους περιορισμούς, τα μέλη του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας της Άσκησης και του Συμβουλίου Καρδιολογίας της Άσκησης, με τη συμβολή των ειδικών ερευνητών στην αθλητική καρδιολογία στις ΗΠΑ, παρέχουν κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με την επάνοδο στις αθλητικές δραστηριότητες αθλητών που νόσησαν από COVID-19 με δημοσίευσή τους στην έγκριτη επιστημονική επιθεώρηση JAMA Cardiology (Phelan D et al. A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection JAMA Cardiol. Published online May 13, 2020. doi:10.1001/jamacardio.2020.2136). Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Επίκουρη Καθηγήτρια **Μαρία Γαβριατοπούλου**, Ιωάννης **Ντάνας**, Αναπληρωτής Καθηγητής **Κίμων Σταματελόπουλος** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ), συνοψίζουν τις οδηγίες.

- Για αθλητές που είναι πλέον ασυμπτωματικοί και αρνητικοί για COVID-19, επιτρέπεται η επιστροφή στην προπόνηση χωρίς επιπλέον προϋποθέσεις.
- Οι ασυμπτωματικοί αθλητές που έχουν θετικό τεστ για COVID-19 (ενεργός λοίμωξη) θα πρέπει να απέχουν από την προπόνηση για τουλάχιστον 2 εβδομάδες από την ημερομηνία του θετικού αποτελέσματος και να ακολουθούν αυστηρά τις οδηγίες απομόνωσης. Εάν οι αθλητές παραμένουν ασυμπτωματικοί μετά την πάροδο των 2 εβδομάδων, η σταδιακή επάνοδος στην αθλητική δραστηριότητα πρέπει να πραγματοποιείται υπό την καθοδήγηση του ιατρού τους. Για τα ασυμπτωματικά άτομα με ανιχνευμένα αντισώματα έναντι του SARS-CoV-2 ως απόκριση σε παρελθούσα λοίμωξη, συνιστάται επίσης σταδιακή επάνοδος υπό ιατρική παρακολούθηση. Ο έλεγχος της καρδιακής λειτουργίας κρίνεται απαραίτητος σε ενδεχόμενη καρδιακή συμμετοχή.
- Για αθλητές που είναι θετικοί για COVID-19 και εμφανίζουν ήπια ή μέτρια συμπτώματα, συνιστάται η διακοπή της προπόνησης για τουλάχιστον 2 εβδομάδες μετά από την πλήρη υποχώρηση των συμπτωμάτων. Δεν είναι γνωστό εάν ο αυξημένος κίνδυνος μυοκαρδιακής βλάβης που έχει διαποστωθεί σε νοσηλευόμενους ασθενείς με COVID-19 υφίσταται και σε μη νοσηλευόμενους ασθενείς με ήπια συμπτώματα. Σε κάθε περίπτωση αυτή η πιθανότητα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη. Για άτομα που έχουν

αναρρώσει πλήρως και έχει παρέλθει και το διάστημα 2 εβδομάδων από τη λύση των συμπτωμάτων προτού επανεκινήσουν τις αθλητικές δραστηριότητες, συνιστάται μια προσεκτική κλινική καρδιαγγειακή αξιολόγηση σε συνδυασμό με αξιολόγηση καρδιακών βιοδεικτών και υπερηχογραφική απεικόνιση του μυοκαρδίου. Περαιτέρω συμπληρωματικές εξετάσεις με μαγνητική τομογραφία μυοκαρδίου, δοκιμασία κοπώσεως, ή 24ωρη παρακολούθηση της καρδιακής συχνότητας θα πρέπει να βασίζονται στην κρίση του κλινικού ιατρού. Η επάνοδος στην άσκηση υπό στενή ιατρική παρακολούθηση είναι λογική σε απουσία συμπτωμάτων και απουσία αντικειμενικής ένδειξης καρδιακών επιπλοκών. Εάν ο έλεγχος υποδηλώνει καρδιακή συμμετοχή κατά τη διάρκεια της λοίμωξης COVID-19, η επάνοδος στην αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τις σχετικές κατευθυντήριες οδηγίες για τους αθλητές με μυοκαρδίτιδα.

- Ασθενείς με COVID-19 που έχουν νοσηλευτεί ή έχουν εμφανίσει σοβαρή νόσο αποτελούν ομάδα υψηλότερου κινδύνου. Παρόλο που η μυοκαρδίτιδα ενδέχεται να μην είναι ο πιο αντιπροσωπευτικός παθοφυσιολογικός μηχανισμός της μυοκαρδιακής βλάβης σε νοσηλευόμενους ασθενείς με λοίμωξη από SARS-CoV-2, οι ειδικοί συνιστούν η επάνοδος στην αθλητική δραστηριότητα να πραγματοποιείται σύμφωνα με τις σχετικές κατευθυντήριες οδηγίες για τους αθλητές με μυοκαρδίτιδα. Για τους νοσηλευόμενους ασθενείς με φυσιολογικούς βιοχημικούς και υπερηχογραφικούς δείκτες καρδιακής λειτουργίας, συνιστάται ανάπαυση για τουλάχιστον 2 εβδομάδες μετά την πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων και ακολούθως προσεκτική κλινική καρδιαγγειακή αξιολόγηση με πιθανή επανάληψη βιοχημικών και υπερηχογραφικών εξετάσεων πριν τη σταδιακή επάνοδο στις πρότερες αθλητικές δραστηριότητες.