

8 Απριλίου 2022

## **Παιδί με κορωνοϊό: Πότε επιτρέπεται να επιστρέψει στα σπορ**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Στην πιο επίκαιρη ερώτηση που απασχολεί αρκετούς γονείς επιχειρούν να απαντήσουν δυο κορυφαίοι ειδικοί. Πότε μπορεί να επιστρέψει στις αθλητικές του δραστηριότητες ένα παιδί που βγήκε θετικό στον κορωνοϊό;



*\*γράφουν η Αφροδίτη Τζίφα, MD(Res), PhD, FRCPCH Διευθύντρια Κλινικής Παιδοκαρδιολογίας και Συγγενών Καρδιοπαθειών Ενηλίκων ΜΗΤΕΡΑ, Επιστ. Συνεργάτις, ΥΓΕΙΑ και ΛΗΤΩ, Hon. Clinical Senior Lecturer, King's College London και*

\*Ο Ιωάννης Πολυμέρου, MD, Παιδίατρος - Παιδοκαρδιολόγος και Επιστημονικός Συνεργάτης Κλινικής Παιδοκαρδιολογίας και Συγγενών Καρδιοπαθειών Ενηλίκων ΜΗΤΕΡΑ

Αυτή είναι μια επίκαιρη ερώτηση, επειδή η νόσος COVID-19 έχει συνδεθεί με μυοκαρδίτιδα, μια φλεγμονή του καρδιακού μυός και η συμμετοχή σε αθλήματα, εάν έχετε μυοκαρδίτιδα, μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Η μυοκαρδίτιδα από COVID-19 στα παιδιά έχει συχνότητα από 0,5% έως 3%. Σημειώνεται ωστόσο, πως περιστατικά μυοκαρδίτιδας έχουν περιγραφεί και σε άτομα που νόσησαν ήπια ή ήταν ασυμπτωματικά.

Η απάντηση στο ερώτημα εξαρτάται από το πόσο σοβαρή ήταν η ασθένεια.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP) κάνει διαφορετικές συστάσεις ανάλογα με τις κατηγορίες σοβαρότητας της νόσησης COVID-19.

### **Ασυμπτωματική ή ήπια νόσηση**

λιγότερο από τέσσερις ημέρες πυρετός >38oC

λιγότερο από μία εβδομάδα με μυϊκούς πόνους, ρίγη ή λήθαργο (αίσθημα

αδυναμίας και κούρασης)

### **Μέτριας βαρύτητας νόσηση**

τέσσερις ή περισσότερες ημέρες πυρετού >38°C

μία εβδομάδα ή περισσότερο με μυϊκούς πόνους, ρίγη ή λήθαργο

Νοσηλεία (όχι σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας), αλλά χωρίς διάγνωση MIS-C (πολυσυστημικό φλεγμονώδες σύνδρομο σε παιδιά)

### **Σοβαρή νόσηση**

Παραμονή στη ΜΕΘ και/ή διασωλήνωση (ανάγκη για αναπνευστήρα)

MIS-C.

Τα περισσότερα παιδιά θα νοσήσουν ήπια.

Γι' αυτήν την ομάδα, οι συστάσεις είναι:

Όχι άσκηση, ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση και για τουλάχιστον 1 ημέρα μετά την ύφεση του πυρετού – όχι μόνο για να αποτρέψετε τους άλλους να αρρωστήσουν, αλλά για να αφήσετε το σώμα να καταπολεμήσει τη μόλυνση.

Η επιστροφή στην άσκηση να γίνει σταδιακά, ιδανικά μετά από 10 ημέρες, με αρχικά τουλάχιστον 1 ημέρα χαλαρής άσκησης.

Έλεγχος για συμπτώματα μυοκαρδίτιδας, συμπεριλαμβανομένων:

πόνος στο στήθος

δύσπνοια/ κόπωση που είναι μεγαλύτερη από ό,τι θα περιμένατε από τον βαθμό των συμπτωμάτων του κρυολογήματος

αίσθημα παλμών (ακανόνιστος καρδιακός παλμός)

ζάλη ή λιποθυμία

Στην ιδανική περίπτωση, ο Παιδίατρος του παιδιού θα πρέπει να κάνει αυτόν τον έλεγχο. Είναι πολύ σημαντικό για τους γονείς να γνωρίζουν αυτά τα συμπτώματα και να απευθυνθούν στον γιατρό τους εάν συμβούν. Εάν εμφανιστούν κάτι από τα ανωτέρω, το παιδί πρέπει να υποβληθεί σε κλινική εξέταση και ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ) πριν επιστρέψει στον αθλητισμό.

Τα παιδιά με μέτριας βαρύτητας νόσηση πρέπει όλα να εξεταστούν και να υποβληθούν σε Ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ). Με βάση την εξέταση και τα αποτελέσματα του ΗΚΓ, ο ιατρός θα αποφασίσει, εάν χρειάζεται και έλεγχος με triplex καρδιάς. Η επιστροφή στην άσκηση, εφόσον ο έλεγχος είναι φυσιολογικός, μπορεί να γίνει ιδανικά μετά από 14 ημέρες, σταδιακά εντός τουλάχιστον 4 ημερών με αρχικά 1 μέρα χαλαρής άσκησης και μετά 2-3 ημέρες ήπιας προπόνησης.

Τα παιδιά με σοβαρή νόσηση πρέπει να περιμένουν πριν επιστρέψουν στην άσκηση. Η σύσταση είναι ότι όλα αυτά τα παιδιά θα πρέπει να εξεταστούν από Παιδοκαρδιολόγο και με βάση αυτή την αξιολόγηση, να περιμένουν 3 έως 6 μήνες, πριν αθληθούν ή ασκηθούν ξανά. Η επιστροφή στον αθλητισμό και τη δραστηριότητα πρέπει να είναι σταδιακή και ασφαλής, ξεκινώντας με άσκηση στο 25% του συνήθους και σταδιακή αύξηση της έντασης 10% ανά εβδομάδα.

### **Επιπλέον:**

Όλα τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν τις συστάσεις της Επιτροπής Λοιμώξεων για απομόνωση (τουλάχιστον για 5 ημέρες ή μέχρι να περάσει τουλάχιστον 1-24ωρο απυρεξίας σε περίπτωση παρατεταμένης νόσησης).

Όλα τα παιδιά που είχαν COVID-19 πρέπει να φορούν μάσκα ανά πάσα στιγμή μέχρι 10 ολόκληρες ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων τους (ή μετά την ημερομηνία θετικού τεστ εάν είναι ασυμπτωματικά).

Η νόσηση θα πρέπει να καταγράφεται στο Βιβλιάριο Υγείας του Παιδιού.

Τα παιδιά θα πρέπει να περιμένουν να επιστρέψουν στον αθλητισμό έως ότου απαλλαγούν από συμπτώματα, για να κρατήσουν τους άλλους ασφαλείς και να δώσουν στο σώμα τους χρόνο για να θεραπευτεί.

Είναι καλύτερα να ξεκινάνε την άσκηση αργά στην αρχή, με συντομευμένες ή/και ευκολότερες ασκήσεις/προπονήσεις και χωρίς αγώνες για τουλάχιστον τρεις ημέρες μετά την επιστροφή.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά και οι προπονητές γνωρίζουν τα συμπτώματα της μυοκαρδίτιδας: πόνο στο στήθος, μη δικαιολογημένη δύσπνοια/κόπωση, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, ζάλη ή λιποθυμία. Εάν εμφανιστούν συμπτώματα μυοκαρδίτιδας, η δραστηριότητα θα πρέπει να σταματήσει και οι γονείς θα πρέπει να απευθυνθούν σε Παιδοκαρδιολόγο.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)