

Sporten na corona of een andere virale infectie

Bron: **Gezond Sporten vzw** | Lees het volledige advies [hier](#) hun de Wiki.

Voel je je ziek (met of zonder koorts)?

- Niet sporten, je moet rust nemen.
- Dit is de algemene vuistregel, zowel bij een Covid-19 infectie als bij andere virale infecties.

Heb je koorts (> 38°) of heb je pas koorts gehad?

- Niet sporten, je moet rust nemen.
- Na het verdwijnen van je koorts moet je nog minstens evenveel dagen rusten als de periode waarin je koorts hebt gehad (3 dagen koorts gehad, is nog minimum 3 dagen rust inlassen na het verdwijnen van je koorts).
- Bouw de intensiteit van je trainingen in de eerste week van je sporthervatting ook rustig op.

Positieve corona test, met of zonder symptomen?

- Bespreek met je arts of en wanneer je weer veilig kan sporten.
- Dit geldt zowel voor het sporten in je eentje als voor het sporten in groepsverband.

Heb je een ernstige vorm van Covid-19 doorgemaakt?

- Ernstige vormen van Covid-19 kunnen je longen of andere orgaansystemen aantasten, hetgeen je nog lang na de overwinning op het virus parten kan spelen.
- Dat is niet per se een reden om niet te sporten, maar de beslissing of je weer aan het sporten mag moet in samenspraak met een arts worden genomen. Samen bespreek je dan ook hoe je die sporthervatting best aanpakt.

Keren de symptomen terug als je weer sport of je ondervindt andere klachten?

- Stop je activiteiten en raadpleeg een arts om te onderzoeken wat er aan de hand kan zijn.

Info: Een ziekte wegsporten is onzin

Los van corona is elke acute ziekte en koortperiode een absolute no-go voor sporters. Toch even je dipje “wegtrainen” of “uitzweeten” als je je verkouden of griepig voelt, is geen goed idee. In sommige sportkringen staat het zelfs stoer om ondanks (lichte) ziektesymptomen toch te sporten of trouw op training te verschijnen. Dat was vóór corona al dwaas, maar nu is het dat zeker.

Info: Waarom jezelf intomen na koorts?

Het respecteren van de “koortsquarantaine”, minstens evenveel dagen bijkomende rust als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad, is geen gemakkelijke maatregel. Je voelt je immers weer fit en je hebt zin om er weer in te vliegen. Waarom toch intomen? Dat heeft te maken met het risico dat je een virus hebt opgelopen dat ook de hartspier kan aantasten. Zo’n myocarditis (hartspierontsteking) kan ritmestoornissen en zelfs een hartstilstand uitlokken. Als je daadwerkelijk de diagnose van myocarditis krijgt, dan moet je je na herstel door een sportarts of cardioloog laten onderzoeken alvorens je weer mag sporten.