



**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR SPORTMEDIZIN UND PRÄVENTION**
VERBAND ÖSTERREICHISCHER SPORTÄRZTE/INNEN
AUSTRIAN SOCIETY OF SPORTS MEDICINE AND PREVENTION

Mitglied der Fédération Internationale de Médecine du Sport (FIMS)
Mitglied der European Federation of Sports Medicine Associations (EFSMA)

28. Oktober 2021

Sport und COVID-19 Impfung

Univ. Lekt. Dr. Gunther Leeb¹, Dr. Erwin Kitzmüller¹, Univ. Doz. Dr. Günther Neumayr¹, Prim. Assoc. Prof. Dr. Andrea Podolsky¹, Dr. Jana Windhaber¹, Univ. Prof. Dr. Peter Schober¹, Univ. Prof. Dr. Norbert Bachl¹, Univ. Prof. Dr. Stefan Nehrer¹

Vorbemerkungen: Gerade für sportliche aktive Menschen ist eine Impfung gegen COVID-19 besonders wichtig, da Sportausübung häufig in der Gruppe oder im Rahmen von Mannschaftssport ausgeübt wird und dabei erhöhtes Risiko für Ansteckung besteht. Im Erkrankungsfall ist man unter Umständen zu einer Sportpause von mehreren Wochen gezwungen. **Die Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP) empfiehlt daher allen Sporttreibenden dringend und zum schnellst möglichen Zeitpunkt eine Impfung gegen SARS-CoV-2 nach den Richtlinien des Nationalen Impfgremiums (NIG)**, um gerade auch bei der körperlichen Aktivität gegen eine Coronainfektion geschützt zu sein.

Allgemeines: Grundsätzlich gilt nach einer Impfung gegen das Coronavirus die gleiche Empfehlung wie nach allen Impfungen: bei völliger Beschwerdefreiheit kann und darf auch danach Sport betrieben werden. Im Folgenden geben wir eine allgemeine Richtlinie für ein Training nach erfolgter Impfung, die jedoch aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage nur eine allgemeine grundlegende Leitlinie darstellen kann. Bei entsprechenden Symptomen nach erfolgter Impfung empfehlen wir immer eine Kontaktaufnahme mit dem betreuenden Hausarzt bzw. Sportmediziner. **Alle Sporttreibenden sollten daher in den 7 auf die Impfungen folgenden Tagen die Körpertemperatur 2 x täglich kontrollieren. Bei erhöhter Temperatur > 37° gilt an diesem Tag komplette Sportpause.**

Es ist durchaus möglich, dass man einige Tage nach der Impfung eine leicht verminderte Leistungsfähigkeit wahrnimmt. In diesem Fall sollte mit entsprechender Reduktion der geplanten Trainingseinheiten reagiert werden. Hilfestellung für die konkrete Adaption kann der Sportarzt geben.

Wettkämpfe: Wettkämpfe sollen an den folgenden 14 Tagen nach der Impfung vermieden werden. Die mittlerweile allgemeine Verfügbarkeit von Impfstoffen ermöglicht Leistungssportlern in diesem Sinne eine individuelle Terminisierung des Impftermines.

Kraft- und Ausdauertraining: Intensives Krafttraining soll an 7 Tagen nach der Impfung nicht durchgeführt werden. Die Ausbelastung der Muskulatur gerade auch im Oberarmbereich der Impfstelle kann die Schmerzen im Bereich der Impfstelle verstärken und ist daher bis zur Beschwerdefreiheit an der Injektionsstelle zu vermeiden. Ebenso sollte intensives Ausdauertraining für 7 Tage nach der Impfung vermieden werden. Extensives Ausdauertraining ist an den Tagen nach der Impfung möglich und kann grundsätzlich bei Beschwerdefreiheit wie gewohnt durchgeführt werden. Es empfiehlt sich aber besonders an diesen Tagen eine Kontrolle der Trainingsintensität über die Trainingsherzfrequenz. Eine Rücksprache mit dem betreuenden Sportarzt ist diesbezüglich empfehlenswert.

Ballsportarten/Techniktraining: Die gewohnte Ballsportart kann nach der Impfung bei Beschwerdefreiheit wie gewohnt durchgeführt werden. Wir empfehlen auch dabei 7 Tage lang keine intensiven Trainingseinheiten, sondern eine Schwerpunktsetzung im Bereich der technischen Sportausübung.

¹ Vorstandsmitglieder der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)