

# INFEKTIO JA LIIKUNTA

Lähde: Terveysliikunta. toim. Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T. 2. uudistettu painos, Helsinki, Duodecim, 2011. Liikunnanturvallisuus, Jari Parkkari.

<b>LIIKUNTA KESKEYTETTÄVÄ</b>
Kuume
Lihaskivut tai nivelkivut
Väsymys tai haluttomuus
Kasvanut sydämen leposyke
<b>VAROVAISTA LIIKUNTA VOI JATKAA, JOS ON AINOASTAAN SEURAAVIA OIREITA</b>
Lievä nuha
Kurkun karheus
<b>LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLA KÄYNTI SUOSITELTAVAA</b>
Infektio pitkittyy
Poikkeava väsymys
Sydämen rytmihäiriö
Hengenahdistus tai hapenpuutteen tunne
Rintakipu

”Sairauden tunteen ilmaantuessa liikunnan harrastamista ja rasittavuutta tulee heti vähentää. Oireiden rajoittuessa kaulan yläpuolelle lievänä nuhana tai kurkun karheutena varovaista liikuntaa voidaan jatkaa. Infektio yleisöoireiden – lihaskivun, kuumeen tai väsymyksen - ilmaantuessa liikunnan harrastaminen on välittömästi keskeytettävä. Kevyt liikunta voidaan aloittaa yleisöoireiden mentyä ohi. Liikunnan tulee jatkua kevyenä vähintään yhtä kauan kuin infektion oireilukin kesti. --”

”Normaali olosuhteissa elimistön täydellinen toipuminen viikon mittaisesta kuumeisesta infektiosta vie peräti 2-3 kuukautta.” (Kun liikkuminen lopetettu yleisöoireiden alettua, ja kuormitus toipumisvaiheessa ollut kohtuullista.)