

Prévenir les infections en hiver

Vitamine D d'octobre – mars

Moins de 16 ans : 1000 UI de vitamine D3 par jour, par ex. 1 Burgerstein vitamine D3 2000 UI capsule 3-4 x par semaine ou solution Luvit D3 ½ ml 3 – 4 x par semaine

Variante : 8000 UI par semaine = 4 comprimés Burgerstein vitamine D3 2000 UI ou 2 ml solution Luvit D3.

Plus de 16 ans : 2000 UI vitamine D3 par jour, par ex. 1 Burgerstein vitamine D3 gélule 2000 IE par jour ou solution Luvit D3 ½ ml par jour

Variante : 14'000 UI par semaine = 7 comprimés de Burgerstein Vitamine D3 2000 UI ou 3,5 ml de solution Luvit D3

Prophylaxie des infections en cas de prédisposition aux infections en automne/hiver, pendant les périodes d'entraînement très intenses ou les voyages

Burgerstein Immunvital 2 comprimés par jour, Echinafore Forte 2 comprimés de résistance cp par jour ou Echinaforce Hot Drink 2 x 5 ml par jour.

Remarque : Les athlètes titulaires d'une Swiss Olympic Card Or, Argent, Bronze ou Élite peuvent obtenir gratuitement comprimés de résistance Echinaforce Forte ou Echinaforce Hot Drink via les médecins de la fédération !

Anzahl	Medikament	D.S. Einnahmeempfehlung Swiss Olympic Ärzt*innen-Team / Packungsbeilage beachten.
	Echinaforce® Hot Drink 100 ml (mind. 2 x 100 ml für Akutdosierung!) Max. Bezugsmenge pro Rezept: 6 Stk	Akut: Sofort bei den ersten Symptomen für 2 Tage 6 x täglich 15 ml Sirup (im Mund behalten für 1 min). Falls notwendig mit etwas Wasser verdünnen. Prophylaxe: 2 x täglich 5ml Sirup einnehmen.
	Echinaforce® forte Resistenz-Tabletten, 120 Stk. Max. Bezugsmenge pro Rezept: 1 Stk	Akut: 2 x 2 Tabletten täglich Prophylaxe: 2 x 1 Tablette täglich Tabletten im Mund zergehen lassen.

Prendre soin des muqueuses en hiver

Pendant la période où l'on chauffe, l'air est sec dans les maisons et dehors il fait froid et souvent aussi sec. Le froid comme l'air sec affectent les muqueuses du nez, de la bouche et de la gorge et réduisent les défenses contre les virus et les bactéries.

Les mesures suivantes sont indiquées pour prendre soin des muqueuses :

MAIN PARTNER



PARTNER



CO-PARTNER



1. Douche nasale à l'eau salée (par ex. EMSER)
2. Pommade pour le nez (par ex. Bepanthen, Spirig Rüdi, etc.)
3. Humidificateur (but > 40% humidité de l'air)

Retour au sport après infections

Le Corona nous a rappelé qu'après une infection avec fièvre, frissons, douleurs articulaires, etc. il faudrait faire une pause sportive jusqu'à ce que l'on se sente à nouveau en bonne santé au quotidien. De plus il faudrait également ne plus avoir de fièvre ni de symptômes. Il faudrait reprendre l'entraînement lentement et augmenter progressivement. Voir également le graphique ci-dessous « retour progressif au sport après Covid-19 ».

	Stufe 0 Minimum 5 Tage	Stufe 1 Minimum 2 Tage	Stufe 2a Minimum 1 Tag	Stufe 2b Minimum 1 Tag	Stufe 3 Minimum 3 Tage	Stufe 4 Wenn Stufen 1-3 ohne Beschwerden durchlaufen	Stufe 5
	Sportpause						
Aktivitätsbeschreibung	Minimale Ruhepause	Leichte körperliche Aktivität	Trainingsfrequenz erhöhen	Trainingsdauer erhöhen	Trainingsintensität erhöhen	Normales Training wieder aufnehmen	Return to Competition in sportsspezifischem Zeitplan
Erlaubte Aktivitäten	Gehen, Alltagsaktivitäten, kein Sport, lockeres Grund- lagentraining wenn 48h keine Symptome	Gehen, leichtes Joggen, Ergometer, kein Krafttraining	Einfache Bewegungsaktivität, z.B. Laufschiene	Steigerung zu komplexeren Trainingsaktivitäten	Übliche Trainingsaktivitäten	Übliche Trainingsaktivitäten	
Belastungsintensität (% max. Herzfrequenz)		<70%	<80%	<80%	<80%	Übliche Trainingsintensität	
Belastungsdauer		(<15 Min.)	(<30 Min.)	(<45 Min.)	(<60 Min.)	Übliche Trainingsdauer	
Zielsetzung in dieser Phase	Erholungszeit ermöglichen, Kardiorespiratori- sches System schützen	Herzfrequenz erhöhen	Belastung graduell erhöhen, managen von postviralen Ermüdungs- symptomen	Bewegungs- koordination und Technik/Taktik	Vertrauen wiederherstellen, Leistungsfähigkeit aufbauen	Körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen	
Monitoring	- Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ²	- Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³	- Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³	- Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³	- Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³	- Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³	

Abbildung Adaptiert nach Elliott, N. et al 2020

Entraînement après vaccins

Déjà avant le vaccin Corona, il était recommandé de faire une pause le jour de la vaccination et de ne s'entraîner que légèrement pendant les 2 jours suivants.

Dr. med. Patrik Noack, CMO Swiss Cycling

MAIN PARTNER



PARTNER



CO-PARTNER

