



COVID-19 (SARS-CoV-2)

Mesures sanitaires
Retour au sport post COVID-19

Sanitary measures
Return to sport post COVID-19

Atténuation des risques



Plus vous
mettez de barrières,
plus vous vous
protégez contre
la COVID-19

Évitez les rassemblements



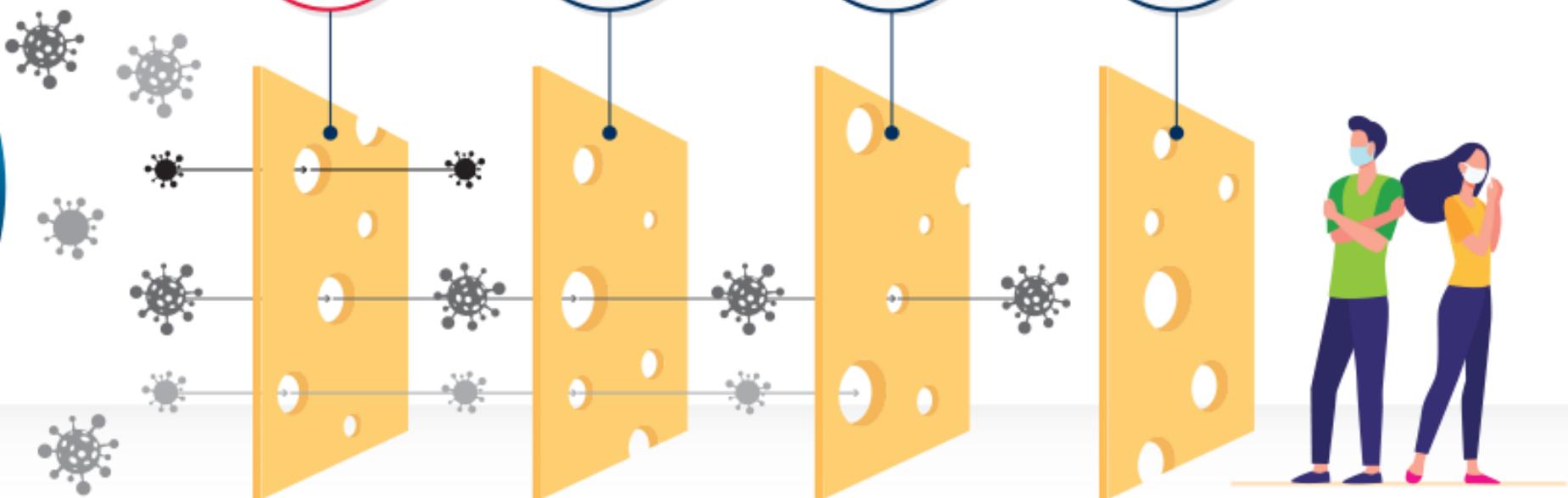
Gardez une distance physique



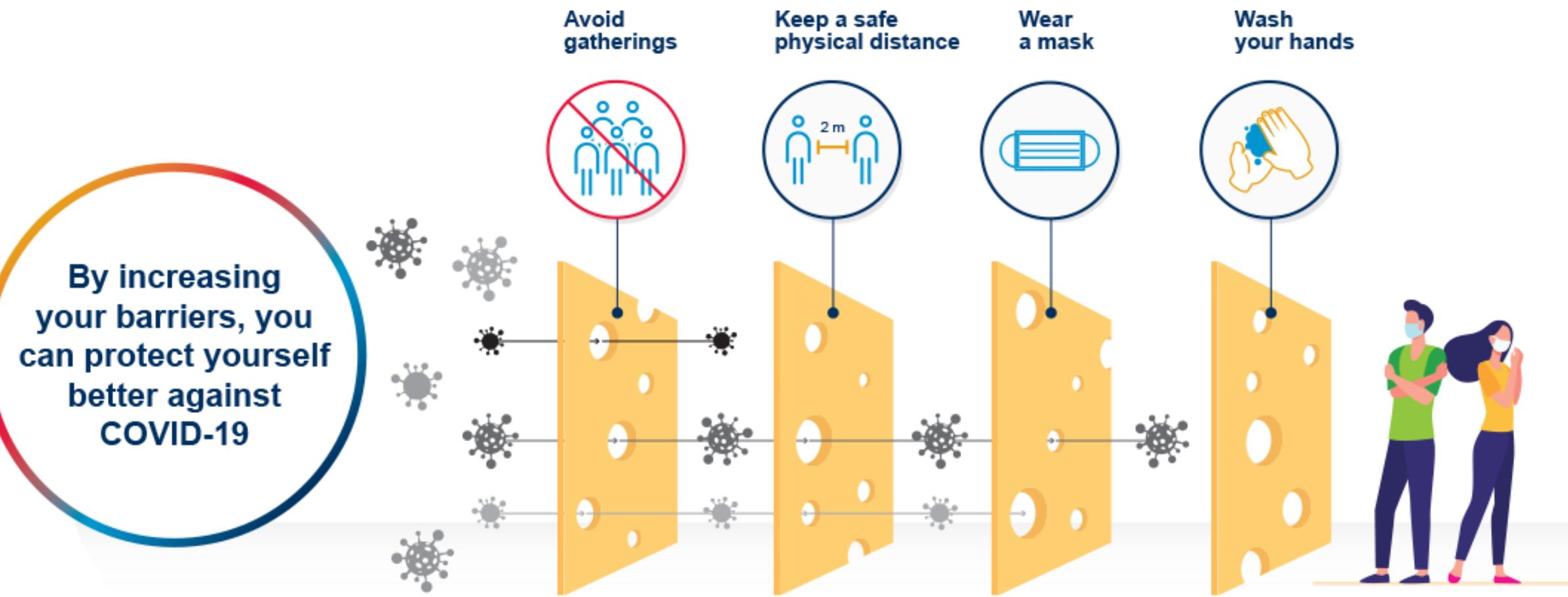
Portez un masque



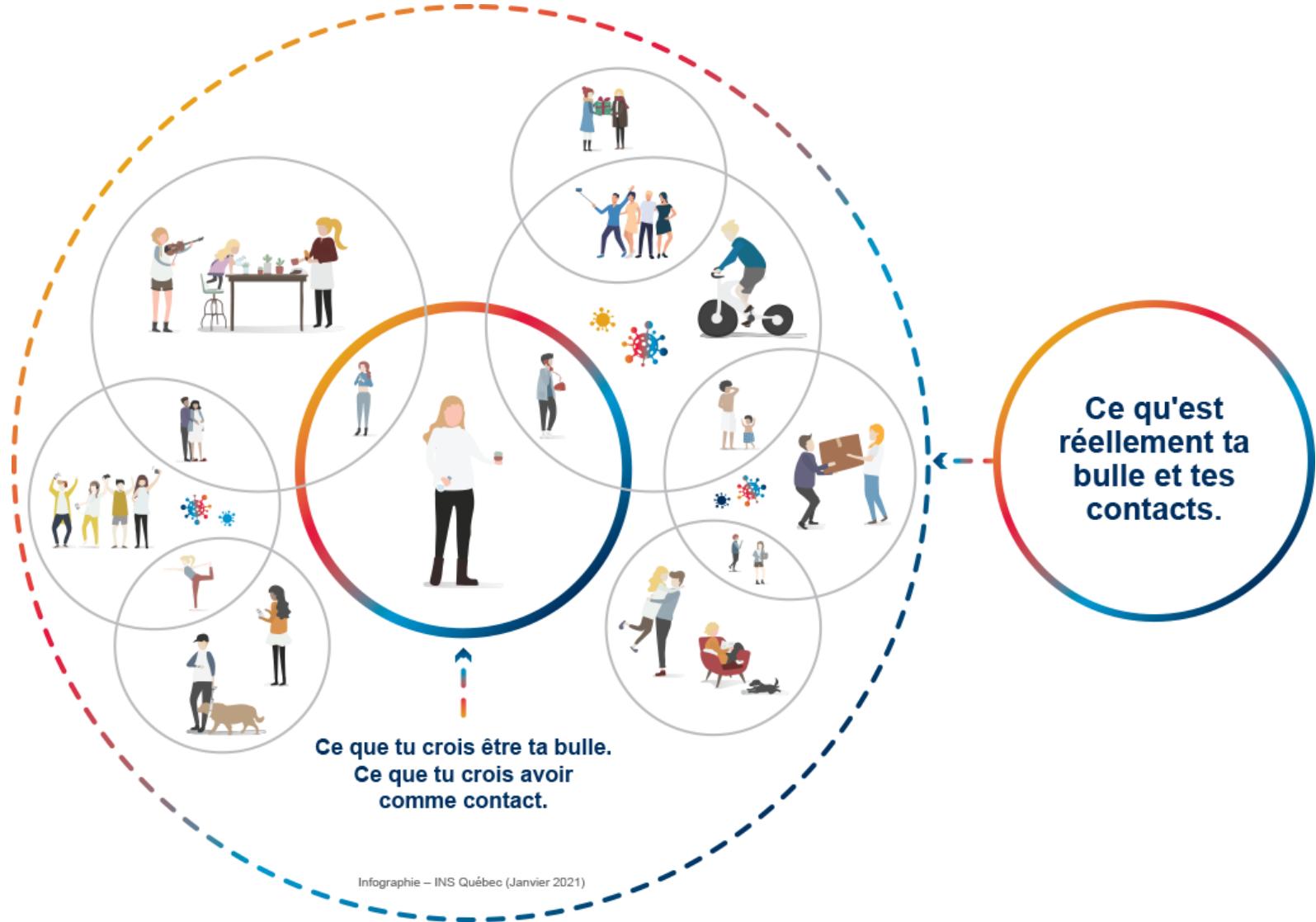
Lavez vos mains



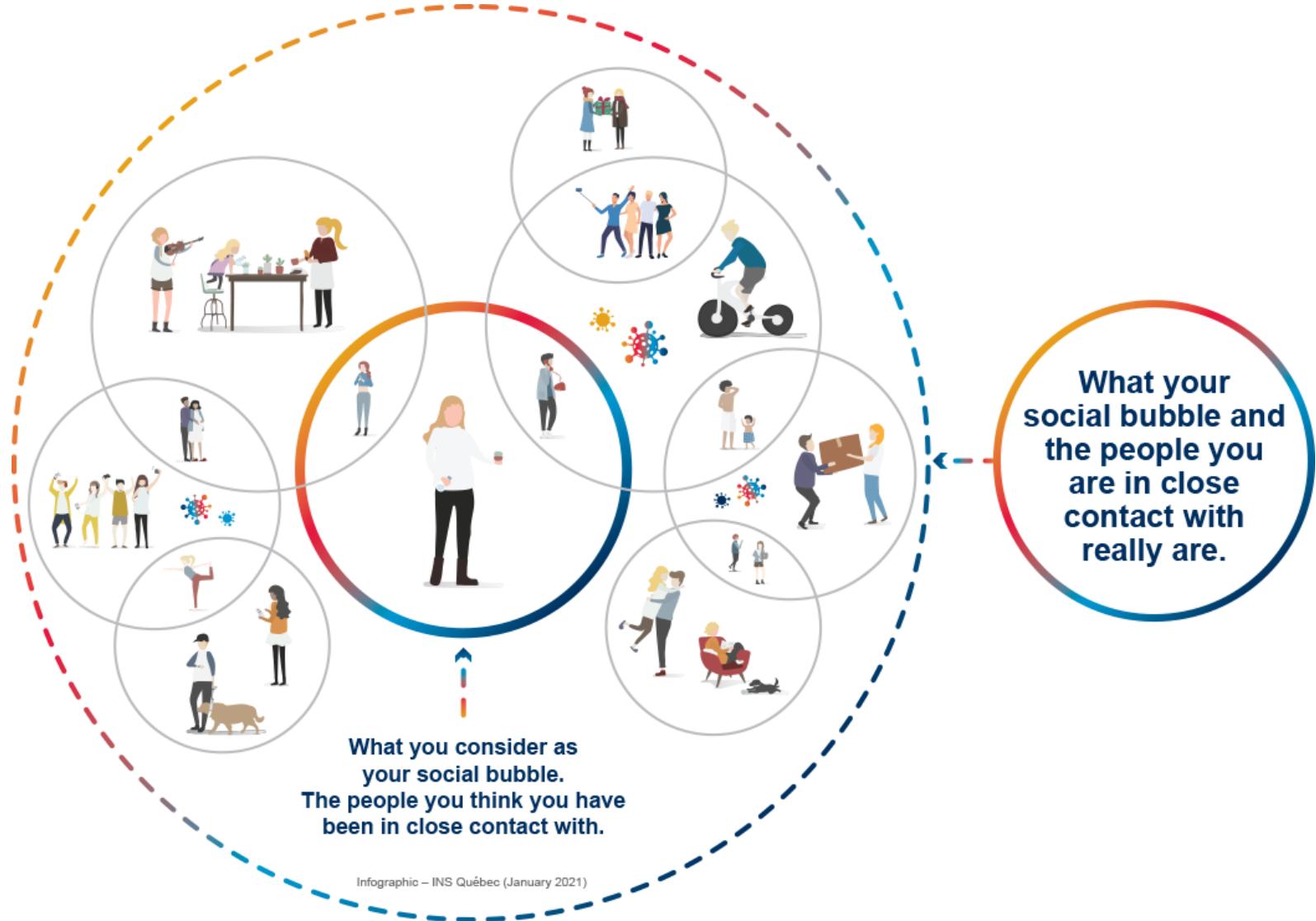
Mitigate the risk



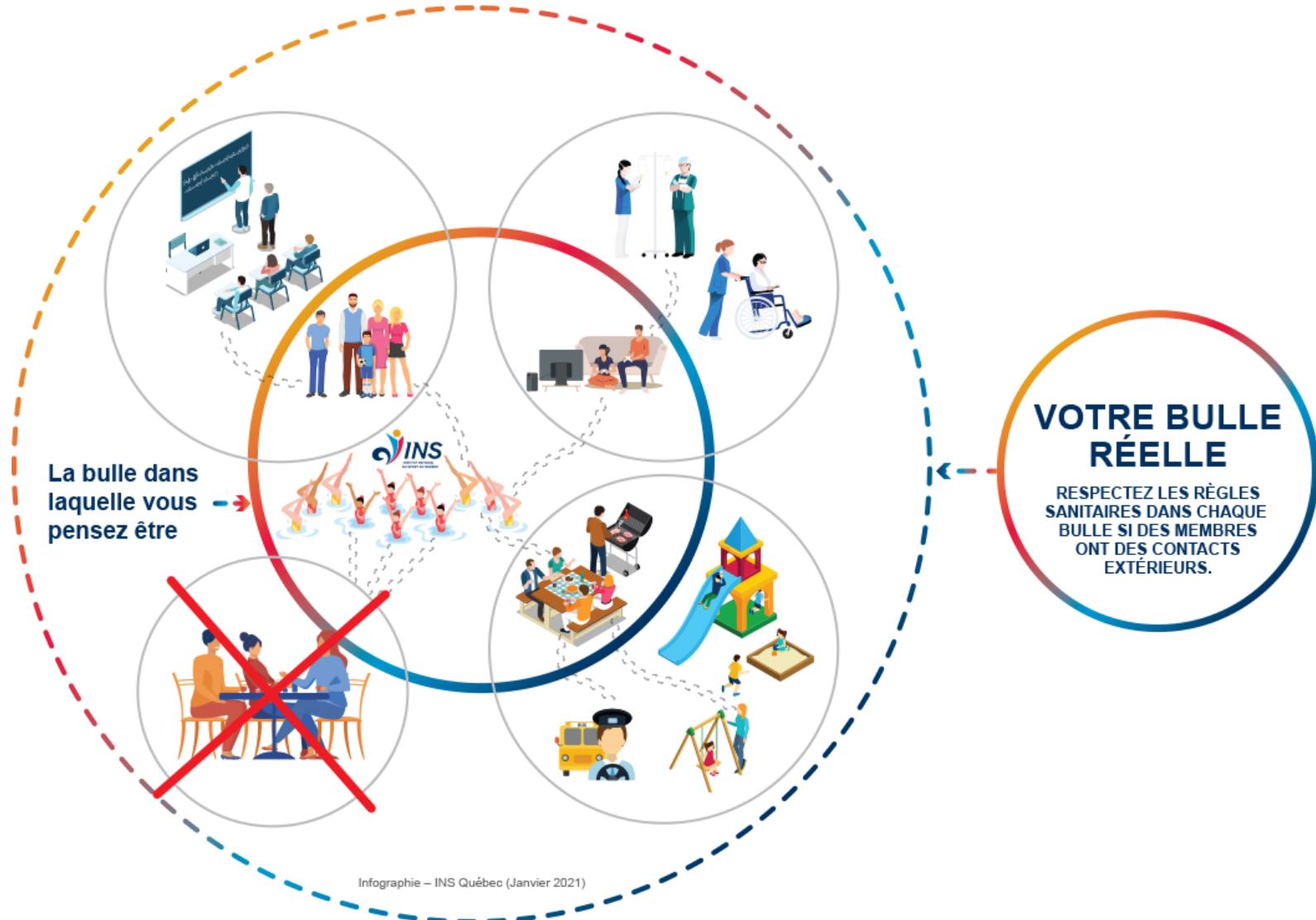
Bulle-évaluation des contacts



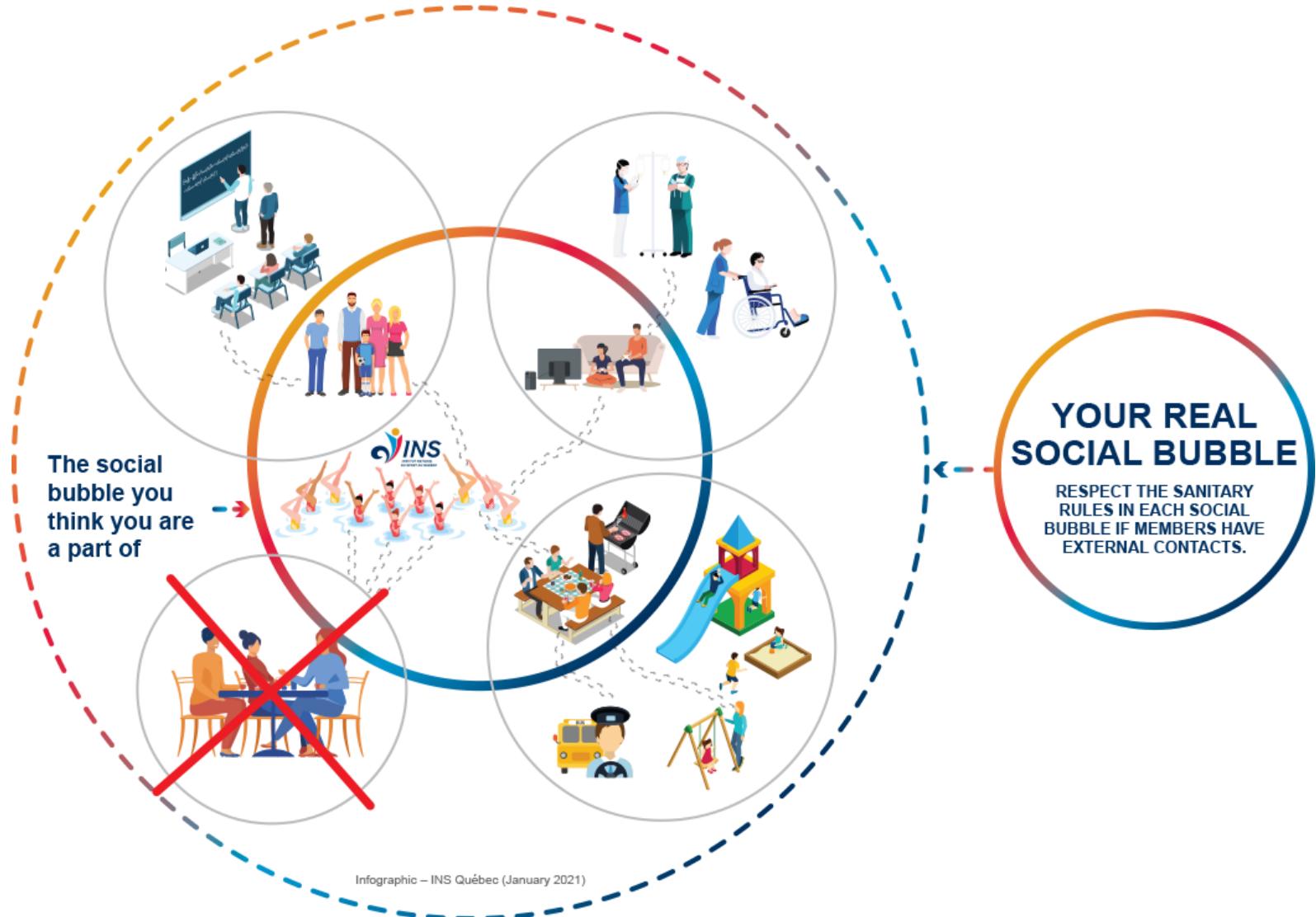
Bubble-Evaluate your contacts



Bulle sport ≠ Bulle sociale



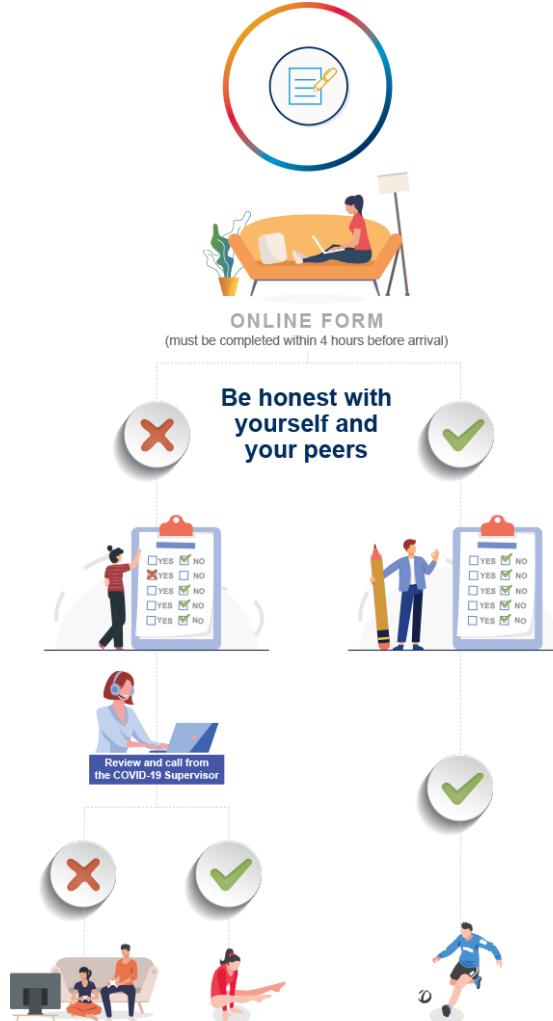
Sport bubble ≠ Social bubble



Questionnaire ≠ Interdiction accès



Questionnaire ≠ Access prohibition



COVID-19 (SARS CoV-2)



I. Coronavirus: une maladie respiratoire légère à grave

I. Complications

- i. Troubles cardiaques dont arythmies, myocardite, péricardite
- ii. Troubles de la coagulation, dont une thromboembolie et une embolie pulmonaire, une hémorragie et la formation de caillots artériels
- iii. Syndrome de Guillain-Barré (rare)
- iv. Sepsis, choc et défaillance multiviscérale

II. Bilan médical après **période d'isolement (10-14 jours) & asymptomatique**

III. Protocole de retour au sport en 6 étapes après **10 jours asymptomatique**

COVID-19 (SARS CoV-2)



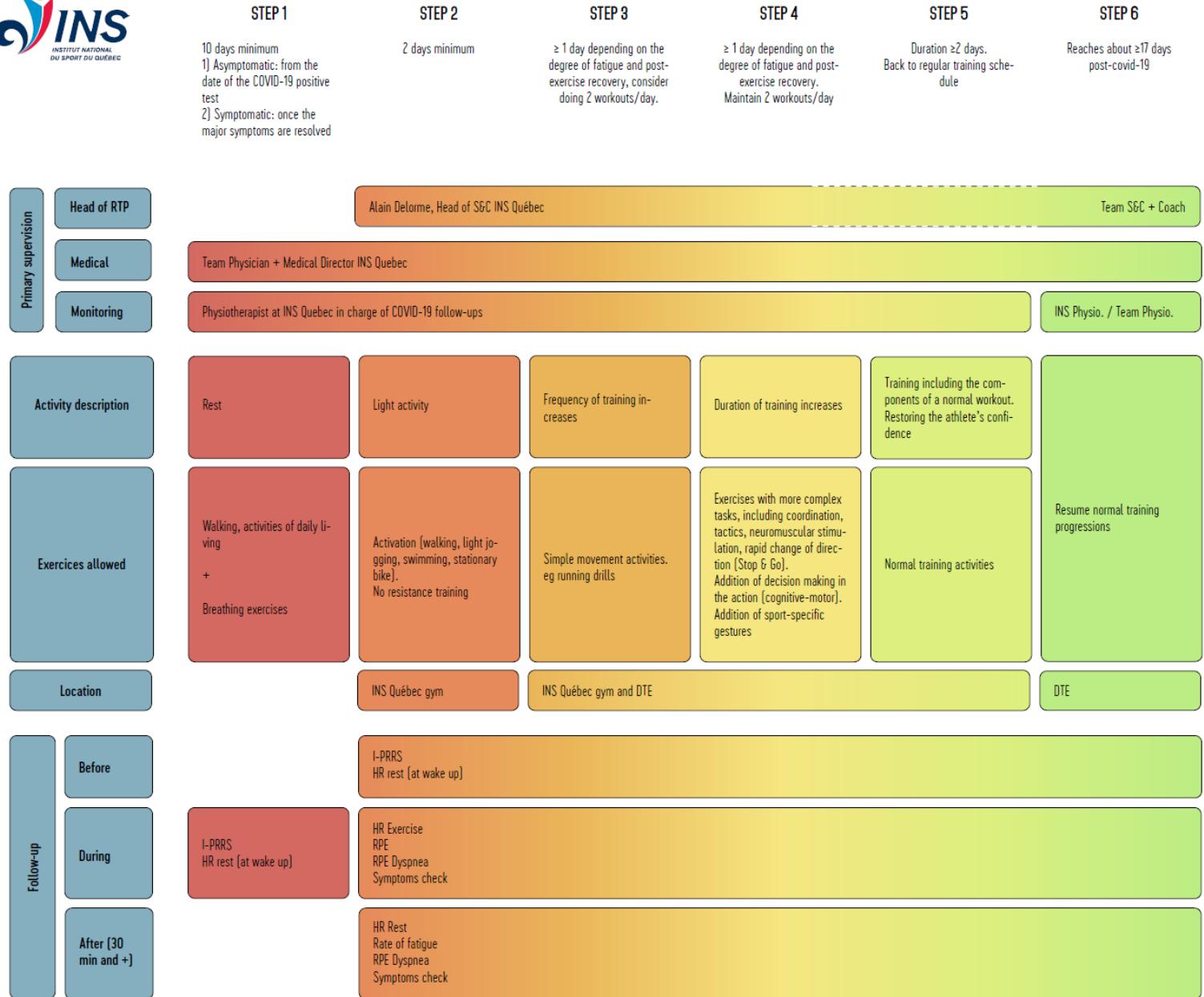
I. Coronavirus: a mild to severe respiratory illness

I. Complications

- i. Cardiac disorders including arrhythmias, myocarditis, pericarditis
- ii. Coagulation disorders including thromboembolism and pulmonary embolism, bleeding and arterial clot formation
- iii. Guillain-Barré syndrome (rare)
- iv. Sepsis, shock, and multiple organ failure

II. Medical check-up **after isolation period (10-14 days) & asymptomatic**

III. Protocol of return to sport in 6 step after **10 asymptomatic days**



STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4	STEP 5	STEP 6
<p>10 days minimum 1) Asymptomatic; from the date of the COVID-19 positive test 2) Symptomatic: once the major symptoms are resolved</p>	2 days minimum	≥ 1 day depending on the degree of fatigue and post-exercise recovery, consider doing 2 workouts/day.	≥ 1 day depending on the degree of fatigue and post-exercise recovery. Maintain 2 workouts/day	Duration ≥ 2 days. Back to regular training schedule	Reaches about ≥17 days post-covid-19

Primary supervision	Head of RTP	Alain Delorme, Head of S&C INS Québec				
	Medical	Team Physician + Medical Director INS Quebec				
	Monitoring	Physiotherapist at INS Quebec in charge of COVID-19 follow-ups				
	Activity description	Rest	Light activity	Frequency of training increases	Duration of training increases	Training including the components of a normal workout. Restoring the athlete's confidence
	Exercises allowed	Walking, activities of daily living + Breathing exercises	Activation (walking, light jogging, swimming, stationary bike). No resistance training	Simple movement activities. eg running drills	Exercises with more complex tasks, including coordination, tactics, neuromuscular stimulation, rapid change of direction (Stop & Go). Addition of decision making in the action (cognitive-motor). Addition of sport-specific gestures	Normal training activities
	Location	INS Québec gym	INS Québec gym and DTE			DTE
Follow-up	Before	I-PRRS HR rest (at wake up)				
	During	I-PRRS HR rest (at wake up)	HR Exercise RPE RPE Dyspnea Symptoms check			
	After (30 min and +)	HR Rest Rate of fatigue RPE Dyspnea Symptoms check				



PROTOCOLE DE RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT POST INFECTION COVID+



MATÉRIELS NÉCESSAIRES (Accès aux documents via les codes QR)



Ou télécharger l'application gratuite sur les magasins Android ou Apple « Instant Heart Rate / Moniteur Fréquence Cardiaque » pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos à partir de la caméra de votre téléphone.



Download on the App Store
Available on Google play

Questionnaire Injury-Psychological Readiness to Return to Sport®

My overall confidence to play is...
Ma confiance générale pour m'entraîner est...

(not confidence at all) 0 (aucune confiance) 100 (complete confidence) (Confiance totale)

My confidence to play without pain is...
Ma confiance pour m'entraîner sans douleur est...

(not confidence at all) 0 (aucune confiance) 100 (complete confidence) (Confiance totale)

My confidence to give 100% effort is...
Ma confiance à ménager à 100% dans l'effort...

(not confidence at all) 0 (aucune confiance) 100 (complete confidence) (Confiance totale)

My confidence in injured body part to handle the demands of the situation is...
Ma confiance en la partie de mon corps blessé pour faire face aux exigences de la situation est...

(not confidence at all) 0 (aucune confiance) 100 (complete confidence) (Confiance totale)

My confidence in skill level/abilities...
Ma confiance dans le niveau de mes compétences/mes capacités...

(not confidence at all) 0 (aucune confiance) 100 (complete confidence) (Confiance totale)

My confidence to not concentrate on the injury
Ma confiance à ne pas me concentrer sur la blessure

(not confidence at all) 0 (aucune confiance) 100 (complete confidence) (Confiance totale)

Giles, Douglas D. 2008. "Development and Preliminary Validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) Scale." Journal of Athletic Training 43: HS-8.

Perception de dyspnée
Échelle Borg CR10 modifiée

0	Aucun essoufflement
0.5	Très, très faible (juste perceptible)
1	Très faible
2	Léger essoufflement
3	Modéré
4	Assez fort
5	Essoufflement fort
6	-
7	Essoufflement très fort
8	-
9	Très très sévère (presque maximum)
10	Maximum

Kandek et al. 2017. "Usefulness of the modified 0-10 Borg scale in assessing the degree of dyspnoea in patients with COPD and asthma." Journal of Emergency Nursing. 35(1): 216-22.

Degré de fatigue (ROF)

10	TOTAL EXHAUSTION & EXHAUSTION NOTHING LEFT
9	-
8	VERY FATIGUED
7	-
6	MODERATELY FATIGUED
5	-
4	MODERATELY FATIGUED(E)
3	-
2	A LITTLE FATIGUED
1	-
0	PAS FATIGUÉ(E) DU TOUT

Mickiewicz, D., A. S. Clair Gibson, V. Gladwell, and A. Al-Salman. 2017. "Development and Validity of the Rating of Fatigue Scale." Sports Medicine. 47 (10): 2375-83.

Perception de l'effort (RPE)
Échelle Borg CR10

0	Rien
0.5	Extremely faible (à peine perceptible)
1	Très faible
2	Faible (léger)
3	Modéré
4	Assez dur
5	dur (Importante)
6	-
7	Très dur
8	-
9	-
10	Extremely dur (presque maximum)

Borg, Gunnar. 1998. "Borg's Perceived Exertion and Pain Scales" 10. <https://project.apa.org/fulltext/1998-0779-000.pdf>.

Liste de contrôle des symptômes

	Oui	Non
Fatigue excessive pour l'effort fourni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Essoufflement anormal pour l'effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleur ou serrement à la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Étourdissement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sensation de tête légère ou quasi perte de conscience	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitations inhabituelles (cœur qui bat trop vite)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleur musculaire démesurée pour l'effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ref. ?

RÉFÉRENCE AU MÉDECIN

Douleurs thoraciques
Palpitations
Étourdissement à l'effort

Dyspnée
Syncope

RÉFÉRENCE AU MÉDECIN

Attendu que l'essoufflement diminue progressivement avec la remise en activité. Si elle augmente avec le maintien de l'effort
Détérioration ou déviation du patron attendu de récupération
Apparition d'expecto, toux post effort répété persistante

COVID+ POST-INFECTION RETURN-TO-PLAY PROTOCOL



MATERIALS REQUIRED [Access to documents via QR codes]



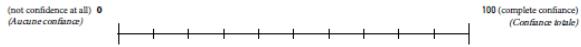
Or download on the free app on the Apple or Android store « Instant Heart Rate / Moniteur Fréquence Cardiaque » to measure your heart rate by placing your finger on phone's camera to show resting heart rate.



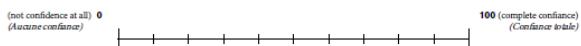
Download on the
App Store
Available on Google play

Injury-Psychological Readiness to Return to Sport® questionnaire

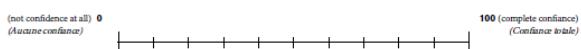
My overall confidence to play is...
Ma confiance générale pour m'entraîner est...



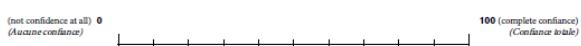
My confidence to play without pain is...
Ma confiance pour m'entraîner sans douleur est...



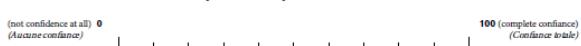
My confidence to give 100% effort is...
Ma confiance à m'engager à 100% dans l'effort...



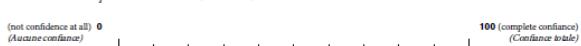
My confidence in injured body part to handle the demands of the situation is...
Ma confiance en la partie de mon corps blessée pour faire face aux exigences de la situation est...



My confidence in skill level/abilities...
Ma confiance dans le niveau de mes compétences/mes capacités...



My confidence to not concentrate on the injury
Ma confiance à ne pas me concentrer sur la blessure



Giles, Douglas D. 2009. "Development and Preliminary Validation of the Injury-psychological Readiness to Return to Sport (I-PRoS) Scale." Journal of Athletic Training 44:3:385-89.

Borg CR10 Scale (Dyspnea)

- 0 No breathlessness at all
- 0.5 Very very slight (just noticeable)
- 1 Very slight
- 2 Slight breathlessness
- 3 Moderate
- 4 Somewhat severe
- 5 Severe breathlessness
- 6 -
- 7 Very severe breathlessness
- 8 -
- 9 Very very severe (almost max)
- 10 Maximal

Kondili et al. Usefulness of the modified 0-10 Borg scale in assessing the degree of dyspnea in patients with COPD and asthma. Journal of Emergency Nursing. 36(3), 216-222.

Rate of fatigue (ROF)



Mickiewich, D., A. St Clair Gibson, V. Gladwell, and A. Al-Salman. 2017. "Development and Validity of the Rating-of-Fatigue Scale." Sports Medicine 47(11): 2375-83.

Borg CR10 Scale (Rating of perceived exertion)

- 0 Nothing at all
- 0.5 Extremely weak (just noticeable)
- 1 Very weak
- 2 Weak (light)
- 3 Moderate
- 4 Somewhat strong
- 5 Strong (heavy)
- 6 -
- 7 Very strong
- 8 -
- 9 -
- 10 Extremely strong (almost max)
- Maximal

Borg Gunnar. 1998. "Borg's Perceived Exertion and Pain Scales." 10e. <https://psycnet.apa.org/full-list/1998/0779060.pdf>

Symptoms checklist

- | | | |
|--|---------------------------|--------------------------|
| Excessive fatigue during effort, | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |
| Abnormal shortness of breath during effort | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |
| Pain or tightness in the chest | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |
| Dizziness, | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |
| Feeling of light-headedness or near loss of consciousness | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |
| Unusual palpitations (heart beating too fast), | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |
| Excessive muscle pain excessive relative to this effort/effort | <input type="radio"/> Yes | <input type="radio"/> No |

Rate?



Chest pain
Palpitations
Dizziness on exertion

SEEK MEDICAL ATTENTION



Whereas the shortness of breath gradually decreases with the restarting of activity.
If it increases with the maintenance of the effort Deterioration or deviation of the expected recovery pattern
Appearance of sputum, persistent post-exertion coughing

SEEK MEDICAL ATTENTION

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DES ÉCHELLES



Degré de fatigue (ROF)

L'échelle de notation de la fatigue (ROF) vous permettra d'évaluer votre degré de fatigue. Le barème peut vous être présenté par une autre personne ou, dans certaines circonstances, vous pouvez être invité à l'administrer vous-même. Quelle que soit la méthode utilisée, il est important que vous lisiez d'abord les directives suivantes :

1. Familiarisez-vous avec le barème en examinant attentivement le barème ROF maintenant. Vous remarquerez que l'échelle ROF est composée de 11 points numériques qui vont de 0 à 10. Il y a également cinq descripteurs et cinq diagrammes qui sont destinés à vous aider à comprendre l'échelle et à vous faire évaluer.
2. Lorsque l'on vous présente l'échelle ROF, veuillez l'examiner attentivement avant de donner une réponse numérique de 0 à 10. Essayez toujours de répondre aussi honnêtement que possible en donnant une note qui reflète au mieux votre degré de fatigue du moment.
3. Essayez de ne pas trop hésiter et assurez-vous de ne donner qu'UN SEUL chiffre en réponse. Par exemple, évitez de répondre en donnant deux chiffres comme «trois ou quatre».
4. Veuillez maintenant lire les exemples suivants de ce que signifient certaines des notations du ROF :
 - Une réponse de 0 indique que vous ne vous sentez pas du tout fatigué. Par exemple, vous pouvez vous réveiller le matin après avoir passé une bonne nuit de sommeil. Essayez maintenant de penser à une occasion similaire dans votre passé où vous avez éprouvé les plus faibles sensations de fatigue et utilisez ceci comme référence.
 - Une réponse de 10 indiquerait que vous vous sentez totalement fatigué et épuisé. Il peut s'agir par exemple de ne pas pouvoir rester éveillé, peut-être tard dans la nuit, mais aussi de situations telles qu'un sprint jusqu'à ce que vous ne puissiez plus continuer physiquement. Essayez à nouveau de penser à un exemple similaire que vous avez déjà vécu dans le passé.

Échelle Borg CR10 (RPE)

- Vous allez utiliser cette échelle pour quantifier l'intensité de votre perception d'un certain phénomène. Comme vous pouvez le voir, l'échelle s'étend de « Rien » à « Maximale ». « Maximale » est la plus forte perception d'un phénomène que vous avez déjà ressenti au cours de votre vie. Cependant, il peut être possible de ressentir ou d'imaginer une intensité encore plus grande que celle que vous avez déjà vécue. Par conséquent, « Maximale », le niveau « le plus élevé » possible, est positionné en haut de l'échelle sans correspondre à aucun nombre et indiqué par un « • ». « Très, très faible », correspondant à 0,5 sur l'échelle, est quelque chose d'assez perceptible, c'est à dire quelque chose qui est à la limite de ce qui est possible de percevoir.
- Vous devez utiliser cette échelle de la façon suivante : Toujours commencer par se référer aux termes indiqués sur l'échelle. Choisissez ensuite un nombre. Si l'intensité de votre perception correspond à « Très faible », dites 1. Si elle correspond à « Modérée », dites 3, et ainsi de suite. Vous pouvez utiliser les nombres que vous voulez. Il est très important que vous reportiez ce que vous percevez et non pas ce que vous croyez devoir reporter. Soyez aussi honnête que possible et essayer de ne pas surestimer ou sous-estimer les intensités. N'oubliez pas de commencer par regarder les termes indiqués sur l'échelle avant chaque évaluation, puis indiquer un nombre.

LIEN VERS LES QUESTIONNAIRES EN LIGNE

Munissez-vous de votre smartphone et scanner le code QR pour vous rendre sur le formulaire correspondant

CHAQUE MATIN
AU RÉVEIL



PENDANT
L'ENTRAÎNEMENT



APRÈS
L'ENTRAÎNEMENT



INSTRUCTIONS FOR USING THE SCALES



Rating-of-fatigue (ROF)

The rating-of-fatigue (ROF) scale will allow you to rate how fatigued you feel. The scale might be presented to you by another person or, in some circumstances, you might be asked to self-administer the scale. Whatever method is used, it is important that you first read the following guidelines:

1. Please familiarize yourself with the scale by looking closely at the ROF scale now. You will notice that the ROF scale consists of 11 numerical points that range from 0 to 10. There are also five descriptors and five diagrams that are intended to help you understand the scale and make your rating.
2. When you are presented with the ROF scale please carefully inspect the scale before giving a numerical response from 0 to 10. Always try to respond as honestly as possible giving a rating that best reflects how fatigued you feel at the time.
3. Try not to hesitate too much and make sure you only give ONE number as a response. For example, avoid responding by giving two numbers such as 'three or four'.
4. Now please read the following examples of what some of the ROF ratings mean:
 - A response of 0 would indicate that you do not feel at all fatigued. An example of this might be soon after you wake up in the morning after having a good night's sleep. Now try to think of a similar occasion in your past where you have experienced the lowest feelings of fatigue and use this as your reference.
 - A response of 10 would indicate that you feel totally fatigued and exhausted. An example of this might be not being able to stay awake, perhaps late at night but equally could include situations such as sprinting until you can no longer physically continue. Again try to think of a similar example that you have actually experienced in the past.

Borg CR10 Scale (RPE)

You will use this scale to tell how strong your perception of a certain attribute is. As you can see, the scale stretches from 'nothing at all' to 'Extremely strong (almost max)' (10) is such an extremely strong perception of a certain attribute that it is the strongest one you have ever experienced. It may, however, be possible to experience or to imagine a magnitude that is even stronger than what you yourself have previously experienced. Therefore, 'Maximal', the 'highest possible' level, is placed somewhat farther down the scale without a fixed number and marked with a W. If you should perceive an intensity to be stronger than 10, 'Extremely strong (almost max)', you may use numbers on the scale above 10, such as 11, 12, or even higher. 'Extremely weak', corresponding to 0.5 on the scale, is something just noticeable, i. e., something that is on the boundary or what is possible to perceive.

You use the scale in the following way: Always start by looking at the verbal expressions. Then choose a number. If your perception corresponds to 'very weak', you say 1. If it is 'moderate', you say 3, and so on. You may use whatever numbers you want. It is very important that you answer what you perceive and not what you believe you ought to answer. Be as honest as possible and try not to overestimate or underestimate the intensities. Remember to start by looking at the verbal expressions before every rating, and then give a number.

LINK TO THE ONLINE QUESTIONNAIRE

Take your smartphone with you and scan the QR code to go to the corresponding form.

EVERY MORNING
AT WAKE UP



DURING TRAINING



POST-TRAINING

