



Counseling sportivo

Nella scelta e nella pratica di un'attività sportiva consulta sempre il tuo epilettologo.

Comunicagli le tue passioni, le tue aspettative, i tuoi obiettivi sportivi.

Da parte sua il medico valuterà le caratteristiche specifiche della tua epilessia, prenderà in considerazione il tipo di terapia che segui, valutando nel caso delle modifiche.

Nella certificazione di idoneità sportiva il medico non indicherà la diagnosi, ma solo le attività che puoi svolgere in sicurezza.

Se decidi di informare coach e compagni di allenamento delle tue condizioni di salute avrai in loro alleati ed aiuti.

Per maggiori informazioni
**parla sempre
con il medico
e con l'epilettologo!**



Per scaricare questa brochure
inquadra il QRcode

Per saperne di più:

http://www.lice.it/pdf/MED_SPORT_SUPPL_1_AL_1_2015.pdf

Guida alle epilessie - Edizione 2023 - A cura della Commissione Promozione, Cultura e Affari Sociali della LICE (2021-2024)



**Vivo bene con me stesso,
questa è la mia cura.**

Fabri Fibra



Fare sport whatever it takes

Lo sport fa bene al corpo,
ma soprattutto alla mente.

Creare legami, ti rende forte,
ti aiuta a migliorare in tutti i sensi.

Se hai voglia di praticare uno sport,
non mollare mai!



Nella scelta della tua attività l'epilettologo
e/o il medico sportivo possono aiutarti valutando:

- le tue caratteristiche e quelle dello sport che vuoi praticare
- eventuali disabilità associate
- il tipo di crisi epilettiche cui sei soggetto

**In generale l'EPI
ti permette di praticare
a livello *non agonistico*
una buona parte
delle attività sportive.**

Gli sport di gruppo o di squadra
oltre al benessere fisico, offrono anche
benefici a livello psicosociale implicando
una maggiore relazione
e collaborazione con gli altri.

Sono un atleta e so cose

Sono state individuate **3 categorie di sport**
in base al **potenziale rischio in caso di crisi**.



Gruppo 1



Nessun rischio o rischio minimo.
Il medico dello sport può anche
non richiedere il parere dell'epilettologo
di riferimento

Calcio, pallavolo, basket
Sport collettivi a terra
Atletica
Bowling
Sei nordico

Danza
Golf
Tennis/squash/paddle
Ping pong
Schermi

Gruppo 2



Rischio moderato.
viene richiesto il parere
dell'epilettologo.

Salto con l'asta
Sei alpinismo
Ciclismo
Canoa
Ginnastica
Skate/snowboard

Pattinaggio
Nuoto
Sollevamento pesi
Tiro con arco/al piattello
Sport di contatto, box
etc.

Gruppo 3



Rischio elevato,
la pratica di questi sport
è considerata molto pericolosa
in caso di crisi

Paracadutismo
Motociclismo
Equitazione
Alpinismo

Immersioni
Vela in solitaria
Surf

L'agonismo: da grande potere, grande responsabilità

Nel caso tu sia o voglia diventare atleta a livello agonistico
è necessaria una maggiore attenzione
alla valutazione di idoneità sportiva,
che deve essere rilasciata da parte del medico specialista
in medicina dello sport.

Il medico deve valutare il rischio specifico del singolo atleta
in collaborazione con il suo epilettologo di riferimento.

