

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
avrà 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



TRUST
La fiducia nella transizione in epilessia

Fare sport whatever it takes

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

Crea 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 | Danza |
| Sport collettivi a terra | Golf |
| Aletica | Tennis/squash/paddle |
| Bowling | Ping pong |
| Sci nordico | Scherma |

Gruppo 2



Rischio moderato. viene richiesto il parere dell'epilettologo.

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| Salto con l'asta | Pattinaggio |
| Sci alpinismo | Nuoto |
| Ciclismo | Sollevamento pesi |
| Canoa | Tiro con arco/al piattello |
| Ginnastica | Sport di contatto, box etc. |
| Skate/snowboard | |

Gruppo 3



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

- | | |
|---------------|-------------------|
| Paracadutismo | Immersioni |
| Motociclismo | Vela in solitaria |
| Equitazione | Surf |
| Alpinismo | |

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.

