



SPORT E CERTIFICATI MEDICO SPORTIVO



♥ AGONISTICI E NON AGONISTICI ♥



FEDERAZIONE MEDICO
SPORTIVA ITALIANA



COMITATO ITALIANO
PARALIMPICO
ITALIAN PARALYMPIC
COMMITTEE

REGIONE
LOMBARDIA

FINP

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO PARALIMPICO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE



ALLEANZA
MALATTIE
RARE

Con il patrocinio di

ÜNIAMO

Federazione Italiana Malattie Rare
Rare Diseases Italy

SiNch[®]
SOCIETÀ ITALIANA
NEUROCHIRURGIA

OMAR
OSSERVATORIO MALATTIE RARE



Meyer

Azienda
Ospedaliera Universitaria



Centro Regionale Epigenetica e Sviluppo & Chieti
CRESC
TORINO



Associazione Italiana Ipotensione liquorale
Ipertensione endocranica Siringomielia
Sindrome di Arnold Chiari Project aps



**Malformazione
di Chiari**



Siringomielia



**Patologie della
dinamica liquorale**



**Nella maggior parte dei casi
puoi fare sport.**

Serve solo seguire
il percorso corretto.



AISAP aps



**Scopri cosa fare
all'interno**



**Realizzato da AISAP
in collaborazione con:**

Prof. Flavio Giordano

Dott.ssa Barbara Massa Micon





COSA DEVI FARE

♥ Il percorso per ottenere il tuo certificato medico sportivo ♥

1



PRENOTA LA VISITA

Rivolgiti al tuo medico di base
o a un medico specializzato in medicina dello sport.



2



PORTA I DOCUMENTI

Porta con te tutta la documentazione sanitaria
utile: referti, visite neurologiche, esami strumentali
e l'elenco delle terapie in corso (se presenti).



3



DICHIARA LA PATOLOGIA

Le malformazioni di Chiari, lairingomielia e le
patologie della dinamica liquorale vanno sempre
dichiarate al medico.

♥ È un passaggio fondamentale per la tua sicurezza.



4



LA VISITA

Il medico valuterà la tua idoneità allo sport
e ti rilascerà il certificato più adatto
alla tua attività.



RICORDA

Una corretta informazione e tutti i documenti
aiutano il medico a valutarti al meglio
e a garantirti la massima sicurezza
nella pratica sportiva.



FARE SPORT FA BENE.

Farne in sicurezza è ancora meglio.





COSA VALUTA IL MEDICO SPORTIVO



♥ Ogni persona viene valutata nel proprio caso specifico ♥

L'obiettivo della visita è garantire che tu possa praticare sport in sicurezza, nel rispetto della tua salute.



NEUROLOGIA

Valutazione della stabilità dei sintomi e dell'eventuale impatto sullo sport.



CUORE E APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

Controllo della funzione cardiaca e della risposta allo sforzo.



APPARATO VISIVO

Valutazione della vista e dell'equilibrio, fondamentali per la pratica sportiva.



CONDIZIONE FISICA GENERALE

Valutazione della capacità funzionale e dello stato di salute complessivo.



TERAPIE IN CORSO

Il medico valuta l'eventuale impatto delle terapie sulla pratica sportiva.



ATTENZIONE



DICHIARARE È FONDAMENTALE

Dichiara sempre malformazioni di Chiari, siringomielia e patologie della dinamica liquorale.

La correttezza delle informazioni tutela te e gli altri.

ASCOLTA IL TUO CORPO

Durante l'attività fisica presta attenzione a:

- mal di testa
- vertigini
- nausea
- affaticamento eccessivo
- formicolii o debolezza



Se compaiono sintomi insoliti, fermati e parlane con il medico.



CONSIGLI UTILI



PREPARA I DOCUMENTI

Porta referti, visite neurologiche, esami strumentali e l'elenco delle terapie.



PIANIFICA IN TEMPO

Prenota la visita con anticipo, soprattutto prima dell'inizio della stagione sportiva.



FAI DOMANDE

Chiedi al medico tutto ciò che vuoi sapere: è importante capire e condividere.



RISPETTA I LIMITI

Ogni persona ha i suoi tempi e le sue capacità. Ascoltati e rispetta i tuoi limiti.



COSTANZA E GRADUALITÀ

Allenati in modo graduale e costante: è la chiave per migliorare in modo sicuro e duraturo.



Lo sport è libertà, salute e benessere.

Farlo in sicurezza è prendersi cura di sé.



AISAP è al tuo fianco.
Insieme, per vivere al meglio.



Scopri di più su
www.aisap.it

Seguici sui social





CERTIFICATI MEDICI AGONISTICI E NON AGONISTICI

♥ Il tipo di certificato dipende dallo sport che pratichi ♥



CERTIFICATO NON AGONISTICO

Per attività ludico-motoria,
ricreativa e sport non
agonistici.

ESEMPI DI ATTIVITÀ

- ✓ Educazione fisica scolastica
- ✓ Palestra
- ✓ Fitness
- ✓ Nuoto libero
- ✓ Sport amatoriali



LA VISITA COMPRENDE

- Anamnesi
- Esame obiettivo
- Valutazione dell'idoneità
alla pratica sportiva



CERTIFICATO AGONISTICO

Per sport organizzati,
attività agonistiche
e competizioni.

LA VISITA È PIÙ APPROFONDATA ...

- ✓ Anamnesi completa
- ✓ Esame obiettivo
- ✓ Elettrocardiogramma (ECG)
- ✓ Test da sforzo (se indicato)
- ✓ Eventuali accertamenti
specialistici aggiuntivi



OBIETTIVO

Valutare con maggiore attenzione
la risposta dell'organismo allo sforzo
e garantire la massima sicurezza
durante l'attività sportiva.



IMPORTANTE

In entrambi i casi vanno sempre dichiarate:
malformazioni di Chiari, siringomielia e patologie della dinamica liquorale.
Porta con te tutta la documentazione sanitaria utile.



PERCHÉ È FONDAMENTALE?



SICUREZZA

Il certificato tutela
la tua salute e ti aiuta
a praticare sport
in modo sicuro.



PREVENZIONE

Individuare eventuali
criticità permette
di prevenire rischi
e complicazioni.



CONSAPEVOLEZZA

Conoscere il proprio
stato di salute
è il primo passo per
il benessere sportivo.



QUALITÀ DI VITA

Lo sport migliora corpo
e mente: farlo bene
significa vivere meglio.



SPORT E SALUTE, CONSAPEVOLEZZA E SICUREZZA.

Scegli il percorso giusto per te.





DOCUMENTAZIONE E PERCORSO DI VALUTAZIONE

♥ Più informazioni, migliore valutazione, maggiore sicurezza ♥

Portare la documentazione corretta aiuta il medico a conoscere la tua storia clinica e a rilasciare il certificato più adatto alla tua situazione.



QUALI DOCUMENTI PORTARE

- ✓ Referti neurologici aggiornati
- ✓ Esami strumentali (RMN, TC, ecc.)
- ✓ Relazioni specialistiche
- ✓ Eventuali esami del liquor
- ✓ Terapie in corso e farmaci assunti
- ✓ Altri certificati medici utili



Documentazione completa
= valutazione più accurata
= certificato più adatto a te

**La documentazione sanitaria
deve essere recente
non più vecchia di 3 mesi**



IL PERCORSO DI VALUTAZIONE

1

ANAMNESI DETTAGLIATA

Il medico raccoglie informazioni sulla tua storia clinica, i sintomi, le terapie e l'attività sportiva che pratichi.



2

ESAME OBIETTIVO

Valutazione delle funzioni neurologiche, cardiache, respiratorie e muscolo-scheletriche.



3

ESAMI STRUMENTALI (SE NECESSARI)

Il medico può richiedere ulteriori esami per avere un quadro completo della tua condizione.



4

GIUDIZIO DI IDONEITÀ

Sulla base di tutte le informazioni, il medico rilascia il certificato più idoneo e fornisce eventuali consigli.



È un percorso di tutela e non un ostacolo:
l'obiettivo è permetterti di fare sport in sicurezza.

LA PRATICA SPORTIVA



SCEGLI L'ATTIVITÀ GIUSTA PER TE

Ogni sport ha caratteristiche diverse. Il medico può aiutarti a individuare quello più adatto alla tua condizione.



PROGRESSIVITÀ E ASCOLTO

Aumenta gradualmente intensità e durata dell'attività, rispettando i tuoi tempi e i segnali del tuo corpo.



IDRAZIONE E BENESSERE

Una buona idratazione, un adeguato riposo e uno stile di vita sano sono alleati preziosi per la tua performance e la tua salute.



QUANDO PRESTARE PARTICOLARE ATTENZIONE

- ✗ Mal di testa intenso o persistente
- ✗ Vertigini o instabilità
- ✗ Nausea
- ✗ Affaticamento eccessivo
- ✗ Formicolii o debolezza
- ✗ Peggioramento dei sintomi
- ✗ Comparsa di altri sintomi neurologici



In presenza di questi sintomi,
sospendi l'attività e consulta
il tuo medico.



Ogni passo che fai oggi è un investimento per il tuo futuro sportivo e per la tua salute.

Insieme, per vivere lo sport al meglio.



AISAP aps
è al tuo fianco.
Insieme, per vivere al meglio.



Scopri di più su
www.aisap.it

SEGUICI SUI SOCIAL





SPORT INSIEME, IN SICUREZZA

♥ Non sei solo in questo percorso ♥

Con il supporto della tua famiglia, dei medici e delle persone giuste, puoi vivere lo sport con serenità e raggiungere i tuoi obiettivi.



IL RUOLO DI OGNUNO



IL MEDICO

- ✓ Ti ascolta
- ✓ Valuta la tua condizione
- ✓ Ti guida nelle scelte
- ✓ Ti aiuta a praticare sport in sicurezza



LA FAMIGLIA

- ✓ Ti sostiene
- ✓ Ti incoraggia
- ✓ Ti aiuta a rispettare le indicazioni mediche
- ✓ È il tuo punto di riferimento



L'ALLENATORE

- ✓ Conosce i tuoi limiti e le tue potenzialità
- ✓ Adatta l'allenamento alle tue esigenze
- ✓ È al tuo fianco per farti crescere



GLI AMICI E LA SQUADRA

- ✓ Ti accettano per quello che sei
- ✓ Ti motivano
- ✓ Rendono lo sport un'esperienza bella e condivisa

SPORT: BENEFICI PER CORPO E MENTE



Migliora il benessere fisico e mentale



Riduce stress e ansia



Favorisce un sonno migliore



Aumenta autostima e sicurezza in sé



Aiuta a costruire relazioni e amicizie



SPORT E MALFORMAZIONI DI CHIARI, Siringomielia e patologie della dinamica liquorale



Nella maggior parte dei casi è possibile praticare sport, anche a livello agonistico. Ogni persona è unica: il medico valuterà quali attività sono più adatte a te.

SPORT DA VALUTARE CON PARTICOLARE ATTENZIONE



Sport di contatto (es. pugilato)



Tuffi



Sport con sollecitazioni ino-iperbariche (es. immersioni subacquee, paracadutismo)



Sport con forti accelerazioni

♥ Parlane sempre con il tuo medico.



ATTENZIONE

- ✓ Non superare i tuoi limiti.
- ✓ Ascolta il tuo corpo.
- ✓ Non ignorare i sintomi.
- ✓ Comunica sempre al medico cambiamenti o nuovi disturbi.

La sicurezza non è un limite, è la condizione per fare ciò che ami, più a lungo e meglio.



PAROLE CHIAVE

Consapevolezza
Prevenzione
Ascolto

Collaborazione
Fiducia
Rispetto

Responsabilità
Equilibrio
Benessere

♥ Sono le basi per uno sport sano e duraturo.



Lo sport è molto più di una performance.
È passione, amicizia, crescita e libertà.
Viverlo con consapevolezza, vivilo in sicurezza.



AISAP aps
è al tuo fianco.
Insieme, per vivere al meglio.



segreteria@aisap.it
www.aisap.it

SEGUICI SUI SOCIAL





NOTA SCIENTIFICA-LEGALE



Le indicazioni contenute in questo opuscolo hanno **finalità esclusivamente informative** e non sostituiscono la valutazione clinica individuale.



Ogni decisione relativa alla pratica sportiva deve essere **presa insieme al medico curante e/o allo specialista in medicina dello sport**, sulla base delle condizioni cliniche della singola persona.



Sport è salute, consapevolezza è sicurezza.

Scegli il percorso giusto per te.





Non sei solo ♥

Affrontare questo percorso può sembrare complesso, ma con le giuste informazioni e il supporto adeguato puoi vivere lo sport in sicurezza e serenità.



Associazione Italiana Ipotensione liquorale
Ipertensione endocranica Siringomielia
Sindrome di Arnold Chiari Project aps

♥ AISAP APS ♥ è al tuo fianco



INFORMAZIONE

Diffondiamo conoscenza e consapevolezza sulle malformazioni di Chiari.



SUPPORTO

Offriamo ascolto, aiuto e sostegno ai pazienti e alle loro famiglie.



ORIENTAMENTO

Guidiamo nel percorso di cura, nella gestione quotidiana e nello sport in sicurezza.

Per pazienti, famiglie e medici: insieme, per vivere al meglio.



INSIEME SI È PIÙ FORTI

Una comunità unita
per condividere esperienze,
conoscenze e speranza.



SOLIDARIETÀ CHE FA LA DIFFERENZA

Ogni gesto di solidarietà
aiuta a costruire un futuro
migliore per tutti.



VOCE E DIRITTI

Promuoviamo i diritti dei pazienti
e lavoriamo per migliorare
l'assistenza e la ricerca.



IL NOSTRO OBIETTIVO

Garantire che ogni persona
possa vivere la propria vita,
coltivare le proprie passioni
e realizzare i propri sogni.

CONTATTI



Via Arezzo 19
Busto Arsizio (VA)



C.F.
90036830124



www.aisap.it



segreteria@aisap.it

SEGUICI SUI SOCIAL



AISAP



AISAP



AISAP



AISAP

Lo sport è vita. ♥

Farlo in sicurezza è prendersi cura di sé.
Con le giuste informazioni puoi scegliere,
vivere e crescere in sicurezza.

aisap.it