

# Video: esercizio di fisioterapia «Gioco di gambe»

mercoledì, 1 maggio 2019

Questo video di fisioterapia mostra un esercizio particolarmente adatto alle persone con SM affette da problemi spastici nella camminata.

```
{"@context":"https://schema.org","@type":"VideoObject","name":"Esercizio di fisioterapia «Gioco di gambe»","description":"Questo video di fisioterapia «Gioco di gambe» mostra un esercizio per rafforzare i flessori dell'anca e migliorare il controllo della spasticità durante la camminata. L'esercizio può essere svolto prima di alzarsi, per prepararsi a camminare.","uploadDate":"2019-02-06","url":"https://www.youtube.com/watch?v=OsdVIVegF_I","thumbnailUrl":"https://i.ytimg.com/vi/OsdVIVegF_I/maxresdefault.jpg"}
```

«Faccio fatica a camminare a causa delle gambe rigide», spiega la protagonista di questo video di fisioterapia. Rafforzando i flessori dell'anca si può ottenere un migliore controllo della spasticità per camminare più agevolmente. L'esercizio può essere eseguito ovunque, è sufficiente disporre di una sedia. Ad esempio può essere svolto prima di alzarsi, per prepararsi alla camminata.

>> Ulteriori video di esercizi di fisioterapia da fare a casa

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)