

# Video: esercizio di fisioterapia «La farfalla»

venerdì, 27 luglio 2018

«Spesso mi sento le gambe stanche e pesanti», racconta la protagonista del quattordicesimo video. Questa esercitazione serve a rilassare la muscolatura delle gambe.

```
{"@context":"https://schema.org","@type":"VideoObject","name":"Esercizio di fisioterapia «La farfalla»","description":"Molte persone con SM soffrono spesso di tensioni e affaticamento muscolari. L'esercizio «Farfalla» consente di sciogliere e rilassare la muscolatura delle gambe.","uploadDate":"2018-07-23","url":"https://www.youtube.com/watch?v=_vfq2AoL_oM","thumbnailUrl":"https://i.ytimg.com/vi/_vfq2AoL_oM/maxresdefault.jpg"}
```

Molte persone con SM soffrono spesso di tensioni e affaticamento muscolari. L'esercizio «La farfalla» consente di sciogliere la muscolatura delle gambe, per ottenerne il rilassamento. Pertanto è particolarmente adatto alle persone con SM che fanno molto movimento. Ad esempio l'esercizio può essere eseguito per sciogliere i muscoli durante una passeggiata.

Inoltre può essere eseguito ogni tanto sul posto di lavoro mentre si sta al computer. Il movimento regolare può migliorare la vita quotidiana delle persone con SM.

>> 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)