

خطرات احتمالی بد نشستن روی صندلی چیست؟

نشستن طولانی روی صندلی و رعایت نکردن بهداشت نشستن آن هم رعایت نکردن اصول نشستن بر روی فیزیکی و سلامت بدن تاثیر نامطلوبی میگذارد. در مجله خبری پرسون به معرفی این عادات بد پرداخته ایم که با هم میخوانیم

به گزارش سایت خبری پرسون، ما هر روز ساعات طولانی نشسته‌ایم، فرقی نمی‌کند کجا، در خانه یا محل کار. آیا تا به حال به عادت‌های بد نشستن‌تان دقت کرده‌اید؟ شاید این مسئله مهم به نظر نرسد، اما عادت‌های بد نشستن می‌تواند روی سلامت فیزیکی و روانی اثرات منفی بلندمدت داشته باشد.

شامل درد مزمن کمر، عملکرد ضعیف تنفسی و افزایش فشار خون می‌شود. اثرات دیگری مانند اضافه وزن و کمک به بیماری‌های مزمنی نظیر دیابت را هم می‌توان نام برد. حتی بد نشستن را به سلامت جنسی، افسردگی و مسائل گوارشی هم ربط داده‌اند. به همین دلیل، دقت کردن به نحوه‌ی نشستن روزانه و اعمال اصلاحات لازم برای حفاظت از سلامت کلی دارای اهمیت زیادی است. در این مطلب با هفت عادت بد نشستن آشنا می‌شوید که در طولانی‌مدت روی بدن شما اثر می‌گذارند.

۱. قوز کردن در صندلی

رایج‌ترین و واضح‌ترین عادت بد فهرست ما قوز کردن است. مردم پشت میز کار، میز غذا، روی نیمکت و تقریباً هر جایی قوز می‌کنند! رایج‌ترین نتیجه‌ی منفی قوز کردن، بروز درد در ناحیه‌ی پایین کمر است. وقتی قوز می‌کنید، ستون فقرات شما از منحنی S طبیعی خود خارج شده و فشار بیشتری را متحمل می‌شود. این فشار افزوده به عضلات کمر فشار آورده و سیستم عصب سیاتیک را فشرده می‌کند. بد نشستن مانع جریان خون در سراسر بدن می‌شود. جریان محدودشده‌ی خون نیز منجر به ایجاد درد پا و زانو، تورم و خطر افزایش‌یافته‌ی ابتلا به بیماری قلبی-عروقی می‌شود. بد نشستن ارتباط مستقیمی با ضعف سلامت روان دارد.

یکی از بدترین اثرات نشستن نادرست، احتمال ابتلا به گوشتپشتی بزرگسالی است. گوشتپشتی بزرگسالی تغییر در انحنا و خمیدگی ستون فقرات از شکل S طبیعی به شکل C است. این وضعیت به دلیل افزایش فشار روی ستون فقرات، منجر به نقص عملکرد قلب و ریه و ضعف بخش پایینی بدن می‌شود. تا جای ممکن سعی کنید روی صندلی صاف بنشینید و قوز نکنید!

۲. استفاده نادرست از دسته صندلی

همه ما هر از گاهی به استراحت کردن نیاز داریم، مثلاً با لم دادن روی دسته صندلی! اما استفاده مکرر از دسته‌ی صندلی می‌تواند آسیب‌زا شود. بهترین کار اینست که در صورت امکان روی صندلی بدون دسته بنشینید تا جلوی وابستگی ناخودآگاه به دسته صندلی را بگیرید. چون دسته‌های صندلی سبب می‌شود به طور ناخودآگاه سمت یکی از دسته‌ها خم شوید و این امر ستون فقرات را از توازن خارج می‌کند و به عضلات و ناحیه‌ی لگن فشار وارد می‌کند. این عادت اشتباه در صورتی که اصلاح نشود می‌تواند منجر به درد ناحیه‌ی پایین کمر شود. بالای ۸۰ درصد تمام بزرگسالان در طول عمرشان این درد را تجربه می‌کنند.

دسته‌های صندلی با ارتفاع ثابت هم مسئله‌ساز هستند: این قبیل صندلی‌ها زیر میز جا نمی‌گیرند. این حالت موجب می‌شود شما صندلی‌تان را عقب‌تر از حالت معمول ببرید و به سمت میز خم شوید. با این کار به ماهیچه‌های اصلی و کمر شما فشار اضافه وارد می‌شود. راه‌حل ساده‌ای که برای این قبیل صندلی‌ها وجود دارد این است: ارتفاع خود صندلی را کوتاه کنید. اما این مورد نیز دلیل اشتباه بعدی ما در نشستن است.

۳. ارتفاع نادرست صندلی

اگر صندلی شما بیش از حد کوتاه باشد روی تمام بدن‌تان اثر بد می‌گذارد، چون سبب درد کمر ناشی از انحراف ستون فقرات، کاهش گردش خون منتهی به تورم، افزایش فشار خون، افزایش فشار روی اندام‌های داخلی و خطر افزایش‌یافته‌ی حمله‌ی قلبی یا سکته در درازمدت می‌شود. به همین دلیل اطمینان از تنظیم درست ارتفاع صندلی اهمیت زیادی دارد.

۴. عدم تماس پاها با زمین حین نشستن

شاید این طرز نشستن عجیب به نظر برسد، اما نشستن روی صندلی بدون تماس پاها با زمین اثرات بدی روی سلامت می‌گذارد. اگر پاها را با

زمین در تماس نباشد، پس آویزان است. این حالت سبب می‌شود لگن به عقب کج شود و عضلات اصلی برای جبران این وضعیت اضافه‌کاری کنند. پس فکر نکنید این طرز نشستن، عضلات بالاتنه‌ی شما را تقویت می‌کند، چون نه تنها این کار را نمی‌کند بلکه باعث فشار عضلانی و درد مزمن پایین کمر هم می‌شود! راه‌حل ایده‌آل اینست که ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که پاهایتان به زمین برسد و ران‌های شما با زمین موازی باشد. اگر این راه‌حل مناسبی برای ارتفاع میز شما نبود، از یک زیرپایی کوچک زیر میز استفاده کنید. بدون زیرپایی ما متوسل به تغییرات ناخودآگاه می‌شویم، مثلاً قلاب کردن پاهایمان دور پایه صندلی یا چهارزانو نشستن روی صندلی که اشتباه بعدی فهرست ماست!

۵. پا روی پا انداختن

شاید پا روی پا انداختن عادت همیشگی شما باشد، اما این عادت جزو عادات بد نشستن است که در درازمدت روی بدن اثر می‌گذارد. وقتی پاهایتان را روی هم می‌اندازید، یک سمت باسن شما به سمت بالا کشیده می‌شود. این حالت سبب انحراف ستون فقرات و افزایش فشار روی عضلات و دیسک‌های کمر می‌شود. اگر این عادت بد اصلاح نشود موجب درد مزمن پایین کمر و فشار عضلانی می‌شود. برای اصلاح این عادت سعی کنید زانوهایتان را حین نشستن هم‌راستا نگه دارید. پس از مدتی، به این کار عادت می‌کنید.

۶. نشستن بیش از حد

به طور متوسط، به ازای هر یک ساعت نشستن، بهتر است ۱۰ دقیقه بایستید. این توصیه برای کسانی که روزانه پشت میز کار می‌کنند اهمیت زیادی دارد. شاید خودتان از نشستن طولانی‌مدت احساس راحتی کنید، اما این عادت بد ماهیچه‌های اصلی همین‌طور عضلات باسن و پا را ضعیف می‌کند. وقتی مرکز بدن شما ضعیف شود، فشار بیشتری به کمر و باسن وارد شده و در نتیجه دچار درد مزمن پایین کمر و علائم سیاتیک می‌شوید، حتی ممکن است درد ران و گردن را هم تجربه کنید! برای پیشگیری از درد ناشی از نشستن بیش از حد، به برنامه‌ی روزانه‌تان ورزش‌های ساده اضافه کنید.

۷. نشستن روی بالش یا صندلی بسیار نرم

راحتی بیش از حد هم می‌تواند مشکل‌ساز شود! قرار نیست بجای یک صندلی نرم روی بتن بنشینید، اما نشستن مداوم روی صندلی راحتی یا استفاده از بالش در زیر باسن عادات بدی هستند که در درازمدت روی بدن اثر می‌گذارند. نشستن روی یک سطح بیش از حد نرم نمی‌گذارد طرز قرارگیری بدن‌تان را به خوبی حفظ کنید. بدون رعایت طرز درست قرارگیری بدن، فشار بیشتری به ستون فقرات وارد می‌شود و گردش خون کم می‌شود. علاوه بر این، این موقعیت سبب می‌شود مدام عضلات اصلی شما به شکل نادرست درگیر باشند و این حالت موجب فشار عضلانی می‌شود.