

تعرفوا على بعض النصائح للجلوس الصحي وتخفيف آلام الظهر!



كشفت بعض الدراسات أن "الأشخاص الذين يقضون ما بين 6 إلى 8 ساعات جالسين يوميا ، يزداد لديهم خطر الوفاة المبكرة لأي سبب صحي بنسبة 20%".

لكن، لماذا يسبب الجلوس مشاكل صحية؟

يُعتقد أن السبب يكمن في أن الجلوس لفترات طويلة يضع جسمك في وضع "الاستعداد"، حيث يتباطأ التمثيل الغذائي وتقلص الدورة الدموية بسبب ثني المفاصل، كما تضعف قدرتك على معالجة السكر في الدم (العضلات غير النشطة لا تمتص قدرا كبيرا من السكر في الدم)، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري من النوع الثاني.

وقد يؤدي الجلوس لفترة طويلة أيضا إلى ألم في عضلات الظهر والرقبة والكتف.

وتوضح سامي مارغو، أخصائية العلاج الطبيعي في لندن، أن "أسوأ خطأ" يمكن ارتكابه هو البقاء في

وضعية الجلوس نفسها لفترات طويلة.

وفيما يلي أحدث القواعد المدعومة علميا لتقليل أضرار الجلوس مطولا:

لا ضرورة للجلوس في وضعية مستقيمة

على عكس ما قيل لك، فإن أفضل وضعية للجلوس هي ألا تكون مستقيما مع تثبيت كتفيك إلى الخلف، حيث لم تجد دراسة، أجريت عام 2021 ونشرت في مجلة "Practice and Science Musculoskeletal"، أي دليل يشير إلى أن الجلوس في وضعية مستقيمة يمنع آلام الظهر أو يخففها.

ولاحظ الباحثون أن الوضعية المستقيمة تعمل على تقويم المنحنيات الطبيعية للعمود الفقري بشكل مصطنع، ما قد يضع الجسم تحت ضغط من غير المرجح أن يتعرض له في وضعية جلوس أكثر طبيعية واسترخاء.

ويؤكد الدكتور كيران أوسوليفان، المحاضر في العلاج الطبيعي بجامعة Limerick: "لا توجد طريقة واحدة آمنة للجلوس عندما يتعلق الأمر بآلم الظهر. إذا كنت تشعر أنك بخير، فلا تقلق بشأن وضعية الجلوس، وإذا كنت تعاني من الألم، حاول تغيير الوضعية لتخفيف الألم".

لذا، فإن القليل من التراخي الخفيف مقبول طالما أنه لا يسبب الألم أو الانزعاج.

خطر الاستلقاء على الأريكة

تحذر مارغو: "ليس من الجيد السماح للظهر بالانحناء إلى شكل C لفترات طويلة"، خاصة أن التراخي لفترة طويلة يمكن أن يضغط على الأقراص التي تسند الفقرات في العمود الفقري، ويجبر الرقبة والكتفين على العمل لمنع الرأس من الانزلاق للأمام".

ومع مرور الوقت، قد يؤدي الاستلقاء المطوّل على الأريكة إلى إضعاف عضلات الظهر والبطن ما قد يسبب الألم.

ويوصي أخصائيو العلاج الطبيعي بالجلوس في مواجهة التلفزيون مع وضع القدمين بشكل مسطح على الأرض. اشبك كاحليك وليس ركبتيك

وتظهر الأبحاث أن وضع ساقيك على بعضهما البعض (عند منطقة الركبتين) يؤدي إلى تدوير الحوض، والجلوس بشكل روتيني بهذه الطريقة يمكن أن يؤدي إلى آلام أسفل الظهر لأنه يمدد العضلات الألوية (3 مجموعات من العضلات المشكلة للأرداف).

ووجدت دراسة نشرت في المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة، أن "الجلوس مع تقاطع الساقين يؤدي أيضا إلى جعل الجذع أكثر تراخيا".

ووجدت دراسة أجريت عام 2018 أن الأرجل المتقاطعة يمكن أن تقلل من سرعة تحرك الدم عبر الأوعية الدموية في الساقين، ما قد يزيد من خطر جلطات الدم، بالإضافة إلى اختلال العمود الفقري والكتفين، وفي النهاية آلام الظهر".

اخفض شاشتك أثناء الكتابة

تتمثل إحدى القواعد الراسخة لبيئة العمل المكتبية في وضع شاشة الكمبيوتر على مستوى العين لتقليل الضغط على الرقبة.

ومع ذلك، تقول مارغو إن هذا ينطبق فقط على الأشخاص الذين يجيدون استخدام لوحة المفاتيح دون النظر إليها.

وتوصي قائلة: "ضع شاشتك بمستوى أقل قليلا من مستوى العين لتقليل حركة الرأس أثناء النظر لأعلى ولأسفل".

استخدم طاولة الكي كمكتب واقف

توضح مارغو: "اعتمادا على طولك، يمكن لطاولة المطبخ أن تكون مكتبا مثاليا (ارفع الكمبيوتر المحمول على لوح تقطيع سميك إذا لزم الأمر)، لكن لوح الكي قد يكون أفضل لأنه "مكتب مثالي أيضا" ويمكن أن يخفف الضغط على الظهر في حالة الوقوف".