



مرض الجلوس يقتلنا وطريقة النجاة سهلة جدا

مروة الاسدي 2023-02-06 -

نمط الحياة الآن يجبر كثيرين منا على الجلوس لفترات طويلة، خصوصا من ينجزون أعمالهم في المكاتب، يضطر الناس في أيامنا هذه إلى الجلوس طويلا، سواء في العمل أو في البيت، لكن خبراء الصحة يحذرون من تبعات خطيرة للعادة السيئة ويوصون بتدراكها في أسرع وقت ممكن.

ويؤدي الجلوس لفترات طويلة إلى إصابة الجسم بمتاعب خطيرة مثل أمراض القلب والسكري والكلية وأمراض الرئة والكبد والاضطرابات العصبية فضلا عن مشكلات أخرى في المفاصل والعظام، وبالتوازي مع ذلك، يتعرض الجالسون لفترات طويلة للإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم والكولسترول، والسبب في هذا، أنه حينما يجلس الإنسان يستخدم الجسم طاقة أقل مقارنة بما يحصل في حالة الوقوف.

ولا تقف المخاطر عند هذا الحد، فالجلوس لفترات طويلة يرفع عرضة الإصابة بالسرطان، ولذلك يتوجب على المعنيين بهذه العادة السيئة أن يتخذوا عدة خطوات، وينصح الخبراء من يضطر بحكم العمل إلى الجلوس بالتحرك قدر الإمكان وعدم البقاء في وضعية واحدة، كما يتعين على الإنسان أن يتمشى لمسافة بعد استراحة الغداء بدلا من أن يبقى جالسا، فضلا عن ارتقاء السلم عوض اللجوء إلى المصعد.

وتساعد هذه الخطوات على حرق السعرات الحرارية، لكن من الضروري أن ينتبه من يجلس طويلا إلى نظام حياته خارج أوقات العمل، فهو مدعو إلى تغيير عاداته بالإقبال على التمارين الرياضية، واتباع حمية صحية.

صدق أو لا تصدق، يمكن أن يكون للجلوس فترة طويلة عواقب سلبية على أجسامنا، وهذا هو السبب في أن أخذ فترات راحة تنشيط أمر ضروري لتجنب بعض المشاكل الصحية، في بعض الأحيان نقوم بمهام تتطلب منا الجلوس بهدوء فترة طويلة، ويعد العمل على الحاسوب، أو أن نكون في حفل استقبال أو مشاهدة التلفزيون، من بين أشياء أخرى، إنه ليس أمرا جيدا لجسمنا وقد نمرض أو نشعر بعدم الراحة.

إذا كنت تقضي ساعات طويلة من اليوم جالسا، فمن المهم أن تتخذ بعض الاحتياطات. بهذه الطريقة، يمكنك الاستمتاع بحياة صحية وتجنب العواقب طويلة المدى.

ما الضرر الذي يمكن أن نلحقه بأنفسنا من الجلوس طويلا؟ السمنة، قلة النشاط البدني تعزز زيادة الوزن. عندما يكون لديك نمط حياة خامل، فإن عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها يكون دائما أكبر من العدد الذي



تحرقه. وهذا يسبب ظهور دهون الجسم. كما تؤدي السمنة إلى زيادة خطر مشاكل مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

انحراف العمود الفقري، يتسبب الجلوس فترة طويلة في وضعية سيئة لعمودنا الفقري. وإذا لم نجلس بشكل صحيح، فمن الممكن حدوث انحناء في العمود الفقري.

ضمور العضلات، عندما تجلس مدة طويلة، وتكرر هذه العادة السيئة يومياً، فمن الممكن أن تصاب بالضمور في العضلات، وذلك بسبب قلة حركة العضلات والمفاصل. لهذا السبب من المهم أن تستمر في الحركة خلال يوم عملك.

ضعف الدورة الدموية بالساقين، المضاعفات الأخرى التي تنشأ من الجلوس وقتاً طويلاً هي مشاكل الدورة الدموية. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يحدث انسداد بأحد الأوردة، أو ما يعرف بالخثار الوريدي.

وضعف الدورة الدموية بالساقين يعزز ظهور الدوالي. كما أنه يسبب احتباس السوائل بالساقين والكاحلين. هذا هو السبب في أنه من المهم الحفاظ على حركة الأطراف السفلية وتغيير الوضع بشكل متكرر.

الإمساك، تتأثر حركة الأمعاء أيضاً بالجلوس المطول، واستمرارنا بالحركة يساعد على الهضم. ويمكن أن يؤدي سوء الهضم إلى تغييرات في التمثيل الغذائي الخاص بك، وهذا يسبب الإمساك. فإذا وجدت صعوبة في الذهاب إلى المرحاض بانتظام، فمن الأفضل عدم الجلوس فترة طويلة حتى لا تتفاقم مشكلتك.

ما الذي يمكن فعله لتجنب الأضرار؟ مارس العادات التالية: إذا كنت تعمل جالساً في الغالب، فعليك دائماً أخذ فترات نشاط، يمكنك القيام بذلك كل نصف ساعة أو كل ساعة، بعد الأكل لا تجلس بل امش، شد عضلاتك ومفاصلك بانتظام، تمرن 4 مرات في الأسبوع على الأقل، حاول ألا تستخدم سيارة أو وسيلة نقل أخرى لقطع مسافات قصيرة، فالأفضل أن تمشي، إذا كان عليك الجلوس فترات طويلة أمام الحاسوب، فتأكد أنه دائماً في مستوى عينك، باتباع هذه التوصيات البسيطة، ستشعر بتحسن. ضع في اعتبارك أنه حتى لو كنت تمارس الرياضة، فلا يزال من الضروري ألا تجلس فترة طويلة، في البداية، قد يكون من الصعب عليك أن تأخذ فترات التوقف عن الجلوس وممارسة النشاط فيها، ويمكنك ضبط المنبه على هاتفك.

لهذه الأسباب... احذر الجلوس لفترات طويلة!

خلصت دراسة حديثة إلى أن الجلوس لأكثر من 6 ساعات يومياً يجعلك أكثر عرضة لخطر الوفاة جراء مشاكل



صحية كالتوبات القلبية، والسكري، والسمنة والسرطان بنسبة 50%.

لذا ينصح بعدم الجلوس لفترات طويلة، خاصة أن جسم الإنسان يتميز بوجود 600 عضلة و206 عظام تساعد على الحركة للتمتع بصحة أفضل.

فيما يلي 7 مخاطر صحية تنجم عن الجلوس لفترات طويلة من دون حركة، وفق ما جاء في موقع "بولدسكاي" المعني بالصحة:

- 1- عند الجلوس لفترة طويلة، يفرز البنكرياس كمية كبيرة من الأنسولين، مما يجعلك عرضة للإصابة بالسكري.
- 2- كما يعيق عملية تدفق الدم إلى المخ مما يؤثر سلباً على وظائف الدماغ.
- 3- يعرضك الجلوس طوال اليوم إلى مشاكل في الجهاز الهضمي كالإمساك، الانتفاخ وحموضة المعدة.
- 4- كذلك يؤثر على العمود الفقري، لعدم وصول القدر اللازم من الدم للعضلات، مما ينتج عنه آلام في الرقبة والظهر.
- 5- إضافة إلى تراكم الدهون في الشرايين مما يضر صحة القلب.
- 6- يضعف الجلوس لفترة طويلة العظام، ما يجعلها عرضة للهشاشة.
- 7- وعلى عكس التراخي والكسل، فإذا حافظت على جسمك نشيطاً فستنعم بنوم أفضل، كما يساعد النشاط في منع الإصابة بأنواع السرطان والاكتهاب، هذا بالإضافة إلى اكتساب المناعة والمحافظة على العظام والعضلات وانتظام ضغط الدم.

تجلس لفترات طويلة؟ 6 مخاطر صحية مزعجة للغاية

يحذر خبراء الصحة دائماً من مخاطر الجلوس لفترات طويلة، خصوصاً أن أبحاثاً سابقة وجدت أن نسبة كبيرة من البشر تقضي 6 ساعات على الأقل يومياً في وضعية الجلوس، وقال موقع "ويب طب" إن الجلوس لفترات طويلة طوال اليوم قد يتسبب في أضرار صحية كبيرة، قد تصل إلى حد الموت المبكر.



وفيما يلي بعض مخاطر الجلوس لفترات طويلة:

- 1- ضعف في القدمين وعضلات الأرداف: ما لا يتم استخدامه يتعطل ويضعف بسرعة. هذه قاعدة تنطبق أيضا على عضلات النصف السفلي من الجسم، وحين تصاب عضلات القدمين بضعف، فإن هذا يقلل من قدرة الجسم على التوازن ويزيد من فرص الإصابة بجروح وكدمات.
- 2- زيادة الوزن: تساعد الحركة المستمرة على تحفيز إطلاق الجسم لجزيئات تساعد على حرق الدهون والسكريات. لذا فإن الجلوس طوال اليوم يقلل من فرص تحفيزها، مما يؤدي إلى اكتساب الوزن في عدد من المناطق غير النشطة.
- 3- إلحاق الضرر بالظهر: اتخاذ وضعية جلوس خاطئة قد يؤدي الظهر ويتسبب في وضع ضغط زائد على الفقرات في العمود الفقري، مما قد يؤدي إلى تلف مبكر فيها ينتج عنه ألم مزمن في الظهر.
- 4- الأرق والاكتئاب: وجدت دراسات أن فرص الإصابة بالاكتئاب والأرق تزداد لدى الأشخاص الذين يميلون للجلوس فترات طويلة يوميا.
- 5- أمراض القلب: من الممكن أن يتسبب الجلوس المطول بإلحاق الضرر بالقلب. ووجدت إحدى الدراسات أن الرجال الذين يمضون أكثر من 23 ساعة أسبوعيا في مشاهدة التلفاز كانت فرص إصابتهم بأمراض القلب أكبر بنسبة 64 في المئة.
- 6- تصلب الكتفين والعنق: كما هو الحال مع عضلات الأقدام والأرداف، فإن الجلوس المطول قد يتسبب بتصلب عضلات الرقبة والكتفين.

فوائد عظيمة للابتعاد عن الجلوس لمدة 30 دقيقة فقط

أظهرت دراسة جديدة أن استبدال نصف ساعة من الجلوس يوميا، بأي نوع من الفعاليات، يقلل بشكل كبير، خطر الوفاة المبكر، ووفقا لصحيفة "ذا صن"، أكد علماء أن فعاليات بسيطة، مثل المشي عوضا عن الجلوس، لمدة نصف ساعة يوميا، يقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة 17 بالمئة، وقال البروفيسور كيث دياز المشرف على الدراسة: "أكدت دراساتنا النظرية التي تؤكد أن الحركة الجسدية بأي أنواعها ولأي فترة من الوقت، لها منافع كبيرة"، وأضاف: "لو يجبرك عملك أو حياتك اليومية على الجلوس لفترات طويلة، فأنت تستطيع تقليل نسبة الوفاة المبكرة بالتحرك بشكل أكبر، على القدر الذي تستطيع فعله".



وأكد دياز أن "هناك بالتأكيد فوائد أكبر تعود على التمارين القوية.. حيث يجلس 1 من كل 4 بالغين أكثر من 8 ساعات يوميا جالسا"، وقالت الدراسة أن ممارسة التمارين القوية مثل تمارين الدراجات الرياضية الثابتة مثلا، تقلل نسبة الوفاة المبكرة بنسبة 35 بالمئة، وشملت الدراسة التي نشرت في المجلة الأميركية لعلم الأوبئة، قرابة 8 آلاف مشترك فوق عمر الـ45، وضع لهم أجهزة تراقب الحركة لمدة 4 أيام متواصلة.

من السمنة إلى السرطان.. أخطر ما يسببه الجلوس الطويل

يعتبر الجلوس من أمراض العصر، وهو يبدأ من الجلوس على مائدة الإفطار في المنزل صباحا، ثم على مقاعد السيارة أو المركبة عموما، مروراً بالجلوس على المكتب في العمل، وبعد الانتهاء من العمل، العودة إلى مقاعد السيارة ثم على الأريكة في المساء بالبيت، قبل الذهاب إلى النوم، هذه الرحلة والتنقل بين المقاعد صارت عادة شبه يومية، نادرا ما تتخللها حركات أخرى كالمشي أو الرياضة أو غير ذلك.

ولو حسبنا عدد الساعات التي يقضيها معظمنا في الجلوس يوميا لبلغت في المتوسط حوالي 15 ساعة، بحسب إحدى الدراسات، التي كشفت أنه قد يلحق المرء بسببها العديد من الأمراض، وارتبط الجلوس على الكرسي أو الأريكة بأمراض عدة يمكن القول إنها مهددة للحياة، وبكلمات أخرى قد تؤدي إلى الوفاة في نهاية المطاف، مثل تجلط الدم وأمراض الكبد غير الكحولية وأمراض القلب بالإضافة إلى السرطان.

وقد ينجم عن الجلوس الطويل أيضا أمراض أخرى تصيب الدماغ، مثلما كشفت دراسة متخصصة وبينت أن هناك صلة بين سلوك الجلوس وترقق مناطق في الدماغ تعتبر مهمة في تشكل الذاكرة.

ويقول أستاذ علم أمراض القلب في معهد التأهيل الطبي التابع للجامعة الصحية في تورنتو بكندا، ديفيد ألتر، إنه حتى لو استبعدنا السمنة ومخاطرها هناك تأثيرات أخرى لقلة الحركة والجلوس الطويل، مثل عدم حرق الدهون والسكر واستجابة الجسم للإنسولين، وهذا كله يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول وما يترتب عليه من أمراض ونتائج.

وفي تجربة أجريت على مجموعة من الموظفين الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة، ويقطعون حوالي 10 آلاف خطوة على الأقل، طلب منهم تقليل عدد الخطوات 1500 خطوة يوميا، واكتشف الباحثون القائمون على التجربة، من معهد الكهولة والأمراض المزمنة في ليفربول، أنه خلال أسبوعين، بدأت تظهر على هؤلاء الموظفين الشباب آثار السمنة بسبب زيادة الدهون في الجسم وانخفاض إفراز الإنسولين وتجمع الدهون في الكبد، وبحسب الباحثين، فإن الأمر يتعلق بالجلوس المترافق مع تراجع الحركة، بحسب مقالة نشرت في موقع "الوقاية".



وبحسب دراسات أخرى، فإن الجلوس الطويل يعرض المرء إلى نحو 35 ظرف خطير، وذلك لأن الحركة هي المفتاح الرئيسي للبروتينات المنظمة للجسم والجينات والأنظمة الحيوية الأخرى في الجسم، وأهم الأمراض التي يمكن أن تفتك بالجسم جراء الجلوس الطويل، الإحباط والقلق، وآلام الرقبة والظهر، والسرطان والسمنة والسكري واضطرابات القلب، وهشاشة العظام، وتجلط الدم.

العمل جلوساً أم وقوفاً؟ الطب يحدد الطريقة الأقل ضرراً

يقضي الناس في عصرنا الحالي أوقاتاً طويلة وهم جالسون على مكاتبهم، وسط تحذيرات طبية من التبعات الخطيرة لهذه العادة السيئة وما تنذر به من أمراض، وبحسب تقديرات المركز الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، فإن الشخص يقضي نصف يومه في المتوسط وهو جالس إلى المكتب.

ويقول خبراء الصحة إن الجلوس لفترات طويلة دون القيام بأي نشاط بدني يؤدي إلى تراكم السعرات الحرارية والدهون، مما يصيب الجالسين بالسمنة وقائمة طويلة من الأمراض، وتقول التحذيرات الصحية إن من يجلسون لـ 8 ساعات كاملة في المكتب دون أن يقوموا بأي حركة بدنية معرضون للوفاة مثل المدمنين على التدخين، وإزاء هذا الوضع المقلق قد يتساءل البعض بشأن الصيغة المثلى للعمل وما إذا كان من الأفضل أن يظل الإنسان واقفاً كي يحمي صحته من المخاطر.

ويقول الباحث السابق في وكالة الفضاء الأميركية ناسا، جون فرنيكوس، إن جسم الإنسان لا يطيق الجلوس كثيراً لأنه لا يطيق البقاء في هيئة واحدة لفترة طويلة ولذلك فإن الحل هو اللجوء إلى ما يعرف بالمكاتب الواقفة.

ويرى الباحث الأميركي أن التحول إلى "المكاتب الواقفة" مفيد جداً، مشيراً إلى أنه يساعد أيضاً في الإقلاع عن تدخين السجائر، لكن هذا الخيار لا يخلو بدوره من عراقيل ومصاعب، وذكرت شبكة "سي إن إن" الأميركية أن المكاتب الواقفة لا تسلم من الانتقاد، إذ كشفت دراسة أجريت في جامعة هارفارد أن الوقوف لمدة طويلة مضر أيضاً حتى وإن كان يضاعف عدد السعرات الحرارية، التي يحرقها الجسم مقارنة بهيئة الجلوس.

وفي خضم هذه الحيرة، يقول متابعون إن القرار لا يعود إلى الموظف في نهاية المطاف لأن مؤسسة العمل هي التي تحدد هيئة الجلوس وبالتالي فإنه لا محيد عن دفع الفاتورة الصحية لما أحرزه العالم من تطور اقتصادي نقل الإنسان من الحقل إلى المصنع قبل أن يجلسه في المكتب لساعات ماراتونية.

وينصح الأطباء من يجلسون في المكاتب طيلة النهار بالتحرك بين الفينة والأخرى، كما يجدر بهم أيضاً أن



يمارسوا ساعة من الرياضة حتى يتخلصوا مما تراكم في أجسامهم خلال أوقات العمل.

كيف تتجنب الأضرار؟

يسمع الكثير من الأشخاص عن مخاطر الجلوس طوال اليوم، ولكن في معظم الوظائف لا يوجد الكثير مما يمكننا فعله حيال ذلك، ولكن كشفت دراسة جديدة بحثت في تأثيرات الجلوس لفترات طويلة، عن حلول يمكننا من تبديد التأثيرات السلبية للجلوس المطول، وفقاً لشبكة «سي إن إن»، أفادت الدراسة التي نُشرت في مجلة الكلية الأميركية للطب الرياضي، بأن خمس دقائق من المشي الخفيف كل نصف ساعة يمكن أن تساعد في تخفيف بعض المخاطر المتزايدة التي تأتي مع الجلوس لفترات طويلة من اليوم.

قال كيث دياز، المؤلف الرئيسي للدراسة والأستاذ المساعد للطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا، إن المجتمع العلمي يعرف منذ عقود أن الجلوس يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب وأنواع معينة من السرطان. ولكن حتى الآن، لم تكن هناك إرشادات واضحة حول المدة التي يمكنك الجلوس فيها وعدد المرات التي يجب أن تتحرك فيها.

وأوضح دياز: «لقد عرفنا منذ نحو عقد تقريباً أن الجلوس يزيد من خطر إصابتك بمعظم الأمراض المزمنة ويزيد من خطر الوفاة المبكرة... تماماً مثل كمية الفاكهة والخضراوات التي يجب أن يأكلوها ومقدار التمارين التي يجب أن يمارسوها، نحتاج إلى إعطاء الأشخاص إرشادات محددة حول كيفية مكافحة أضرار الجلوس».

قال دياز إن المشي يمكن أن يكون خفيفاً مثل 1.9 ميل في الساعة، وهو أبطأ من معظم الناس الذين يمشون بشكل طبيعي. الهدف هو مجرد تفريق الجلوس ببعض الحركة، تم قياس العديد من المؤشرات الصحية لمجموعات مختلفة من فترات الجلوس والمشي لهذه الدراسة. قال ماثيو بومان، مدير كلية الحلول الصحية في جامعة ولاية أريزونا، إنه رغم أن حجم العينة كان صغيراً، فإن الدراسة كانت صارمة مع منهجية قوية. لم يشارك بومان في الدراسة، ولا يعرف العلماء حتى الآن سبب كون الجلوس سيئاً للغاية، لكن النظرية العملية هي أن العضلات مهمة في تنظيم أشياء مثل السكر في الدم ومستويات الكوليسترول. وقال دياز إنه عندما تجلس لفترة طويلة، فإن عضلاتك لا تتاح لها فرصة الانقباض والعمل على النحو الأمثل.

هل خمس دقائق كل نصف ساعة لا تزال تبدو كأنها حل واعد؟ حتى أن القليل من «الحركة الخفيفة» مثل المشي دقيقة واحدة كل ساعة أظهر أنه يخفض ضغط الدم لدى المشاركين في الدراسة «بمقدار كبير»، كما قال دياز، وأشار بومان إلى أن جميع المشاركين في الدراسة كانوا عموماً بالغين أصحاء، ما يعني أن أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة قد يرون فائدة أكبر.



الجلوس لساعات طويلة قد يؤثر على الصحة العقلية

حذرت دراسة جديدة من أن الجلوس لفترة طويلة يمكن أن يكون له آثار سلبية على صحتك العقلية ورفاهيتك، وأضاف معدو الدراسة الذين نظروا في تأثير جائحة فيروس "كورونا" المستجد على حياة الناس، أن الجلوس لساعات طويلة يفوق فوائد ممارسة الرياضة بانتظام.

تأتي نتائج الدراسة التي نشرت في دورية "Health for Science Sport" وأجرتها جامعة هيدرسفيلد البريطانية أن العديد من الأشخاص أصبحوا يقضون أكثر من 8 ساعات يوميا وهم جالسين، إما بسبب العمل من المنزل أو أثناء فترة إجازتهم، وأكد الباحثون أن هذا بدوره تسبب في آثار ضارة بصحتهم العقلية.

وأجرت الدراسة اختبارات على عينة مكونة مما يقارب من 300 شخص، الذين رغم أنهم كانوا نشطين للغاية إلا أنهم كانوا يجلسون لفترات أطول مع جلوس أكثر من 50 بالمئة لأكثر من 8 ساعات في اليوم.

ووجد الباحثون أن وقت الجلوس إلى جانب مع بعض العوامل الديموغرافية والحالات الصحية الموجودة مسبقا، كانت المتغيرات الرئيسية التي تؤثر سلبا على الصحة والعافية العقلية، وشددوا على أن تقليل وقت الجلوس له تأثير إيجابي على الصحة العقلية، وأوصوا بزيادة النشاط البدني من أجل التغلب على هذا، موضحين أنه ليس مجرد الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وبين الباحثون أن الذهاب في نزهة خاصة في المساحات الخضراء أمر مهم حقا وأي نوع من النشاط المعتدل له فوائد للتخلص من الآثار السلبية للجلوس لساعات طويلة.

تمارين رياضية مهمة لمكافحة أضرار الجلوس لفترات طويلة

تمارين رياضية مهمة لمكافحة أضرار الجلوس لفترات طويلة، إذ يحذر خبراء الصحة من الجلوس لوقت طويل باعتباره أحد أخطر النشاطات اليومية التي تقوم بها النساء، فهذه العادة برأيهم مُضرة بشكل كبير ولا تقل سوءاً عن التدخين، ولا يمكن تدارك خطرهما إلا باللجوء إلى التمارين الرياضية بعد الانتهاء من الجلوس.

ووجدت عدة دراسات رابطاً قوياً بين الجلوس لفترات طويلة والإصابة ببعض الأمراض، كالسكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان خاصة لدى النساء، والقلق، إضافة إلى الضعف الذي يصيب عضلات المؤخرة ويزيد من ترهلها.

وأشار موقع "ويب طب" إلى أن الجلوس لفترات طويلة طوال اليوم قد يتسبب في أضرار صحية كبيرة، من بينها:



مشاكل وأضرار

مثل ضعف القدمين وعضلات الأرداف، تصلب الكتفين والعنقو إتلاف المفاصل في الركبتين والوركين. وحين تصاب عضلات القدمين بضعف، فإن هذا يقلل من قدرة الجسم على التوازن ويزيد من فرص الإصابة بجروح وكدمات.

زيادة الوزن

من المخاطر أيضاً زيادة الوزن، حيث تساعد الحركة المستمرة على تحفيز إطلاق الجسم لجزيئات تساعد على حرق الدهون والسكريات، لذا فإن الجلوس طوال اليوم يقلل من فرص تحفيزها، مما يؤدي إلى اكتساب الوزن في عدد من المناطق غير النشطة.

آلام الظهر

اتخاذ وضعية جلوس خاطئة قد يؤدي الظهر ويتسبب في وضع ضغط زائد على الفقرات في العمود الفقري، ما قد يؤدي إلى تلف مبكر فيها ينتج عنه ألم مزمن في الظهر.

الأرق والاكنتاب

من المخاطر الأخرى التي تنتج عن الجلوس لفترات طويلة، الأرق والاكنتاب، حيث وجدت دراسات أن فرص الإصابة بالاكنتاب والأرق، تزداد لدى الأشخاص الذين يميلون للجلوس لفترات طويلة يومياً.

أمراض القلب

أكدت الدراسات أن الجلوس على المكتب لفترات طويلة يزيد احتمالية الإصابة بأمراض القلب وتزيد مخاطر هذه الأمراض بنسبة 64%.

الوضعية الصحية للجسم أمر مهم وأساسي لتجنب آلام الظهر والرقبة، كذلك الوقوف مرة كل ساعة سيساعد الجسم على تجدد نشاطه والتخلص من الآثار الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة. إليك أهم التمارين التي تساعد في مكافحة أضرار الجلوس لفترات طويلة مع ضرورة استشارة الطبيب المختص قبل المباشرة بأي تمارين.

التمرين الأول

استلقي على الأرض وارفعي ذراعيك تجاه السقف، اثني رجلك حتى تصبح ركبتك فوق وركيك وفخذيك، حافظي على تشغيل عضلات البطن ومركز الجسم حيث ترفعي قدميك ببطء من على الأرض، استمري في



استخدام عضلات بطنك، ومركز جسمك لرفع رجليك المثنيتين حتى يصبحان بزاوية 90 درجة. اختاري ذراعاً لتنزيها أولاً. حافظي على تشغيل عضلات بطنك وأنزلي ذراعك والرجل المقابلة لها في ذات الوقت. اجلبي ذراعك ورجلك لمستوى فوق الأرض مباشرةً ثم عودي لوضع البداية. حركي أطرافك ببطء لضمان تشغيل العضلات الصحيحة وعدم استخدام القوة الدافعة.

التمرين الثاني

استلقي على ظهرك. ضعي يديك على الجانبين. اثني ركبتيك إلى أعلى وقدميك يكونوا موازيين إلى الأرض. شدي عضلات بطنك والأرداف وارفعي وبطنك وركيك عن الأرض. اثبتي في هذا الوضع لمدة 30 ثانية. انزلي بالوركين إلى الأرض. وكرري هذا التمرين 10 مرات. ننصحك بتجربة التمرين مع رفع احدي الساقين إلى الأعلى وتكرار الخطوات نفسها.

التمرين الثالث

أخفضي الجسم وارتكزي على أطرافك الأربعة وكأنك في وضعية الـUp-Push، ثم ارفعي الركبة اليمنى واليسرى وقرّبها بسرعة إلى منطقة الصدر وانطقي عن طريق القفز من جهة الى جهة. كرري التمرين 20 مرة.

التمرين الرابع

قومي بالإنحاء وإتخذي الوضعية التي تظهر في الصورة، وقومي بوضع ركبتيك اليسرى وكوعك اليمين معا تحت جذعك. مع المحافظة على إستقرار الجسم، إفتحي يدك اليمنى ورجلك اليسرى لمشاركة عضلات الجزء الخلفي. كرري العملية لمرات عديدة.

التمرين الخامس

إستلقي على بطنك ثم ارفعي جسمك مستندة على معصميك وأصابع قدميك على الأرض. يمكنك المحافظة على هذه الوضعية، أو القيام بزيادة الصعوبة قليلا من خلال مدّ الذراع اليمنى أو اليسرى لتحقيق التوازن للجسم.

"قاعدة 5 - 30" .. طريقة بسيطة ومفيدة لمن يجلسون لفترات طويلة

نمط الحياة الآن يجبر كثيرين منا على الجلوس لفترات طويلة، خصوصا من ينجزون أعمالهم في المكاتب. وقد خرجت دراسة أمريكية بنصيحة بسيطة أفادت المشاركين في الدراسة وهي قاعدة "5 - 30"، فما هي تلك القاعدة وما تأثيرها بالضبط؟



يتسبب الجلوس لفترات طويلة في إصابة الشخص بالأمراض، لكن لأن كثيرين منا ليس لديهم خيار آخر بسبب ممارستهم العمل المكتبي، هناك طريقة بسيطة يمكن أن تحمي جسمك من خلالها من أضرار الجلوس لفترات طويلة. ويجب الالتزام بذلك بطريقة منتظمة، بحسب ما يقول موقع "فوكوس الألماني".

وأظهرت إحصائيات في ألمانيا أن ساعات جلوس الشخص اليومية أصبحت 8.5 ساعة، أي بمقدار ساعة أكثر منه عام 2018، بل إن الأمر قد يصل لدى بعض البالغين إلى 10.5 ساعات، وقد زادت جائحة كورونا من طول مدة الجلوس أيضاً.

أما ما يمكنك فعله لمواجهة العواقب الصحية للجلوس لفترات طويلة فيتلخص في قاعدة بسيطة هي "5 على 30"، وهي إحدى الطرق للعمل بشكل أكثر صحية في المكتب أو في المنزل، بحسب فوكوس.

فقد توصلت دراسة أجراها المركز الطبي بجامعة كولومبيا بالولايات المتحدة في يناير/ كانون الثاني 2023 أنه يجب عليك النهوض من مقعدك كل 30 دقيقة ثم المشي لمدة 5 دقائق. وقد ثبت أن هذا مثالي في الاختبارات التي أجريت على المشاركين في الدراسة.

وكان لنمط الحركة تأثير إيجابي على مستويات السكر في الدم وضغط الدم. ولكن حتى فترات الراحة القصيرة من الجلوس يفترض أن تفيد، وبحساب بسيط فإن ساعات تواجدك في مكان العمل التي هي في العادة 8 ساعات ستزيد بهذا الشكل 75 دقيقة.

أما إذا كنت تعمل من المنزل أو ما يعرف بـ"هوم أوفيس" فربما يمكنك الاستفادة من الدقائق الخمس للحركة بأن تنظف المكان باستخدام المكنسة الكهربائية أو تمشي إلى مكان حاوية القمامة لتخرج القمامة من المنزل أو أن تقوم بأعمال منزلية أخرى. ويمكن أيضاً الركض لمدة 20 دقيقة خلال استراحة الغداء.