

## Κακή για την πλάτη η όρθια στάση καθίσματος

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρευνα έδειξε πως η ορθή στάση καθίσματος δεν είναι ότι καλύτερο για τους εργαζόμενους στα γραφεία.

Ερευνητές από τη Σκωτία και τον Καναδά χρησιμοποίησαν ένα νέο μοντέλο μαγνητικού τομογράφου για να δείξουν πως η ευθεία στάση προσθέτει περιττή πίεση στην πλάτη.

Οι ακτινολόγοι στη Βόρεια Αμερική εκτιμούν ότι η καλύτερη στάση κατά την οποία πρέπει κάποιος να κάθεται στο γραφείο του είναι να γέρνει ελαφρά προς τα πίσω, σε περίπου 135 μοίρες.

Οι ειδικοί διαβεβαίωσαν ότι ο συγκεκριμένος τρόπος καθίσματος συνέβαλε στη μείωση του πόνου της πλάτης.

Δεδομένα από τον Βρετανικό Χειροπρακτικό Όμιλο έδειξαν ότι το 32% του πληθυσμού περνούν πάνω από δέκα ώρες την ημέρα καθισμένοι και οι μισοί από αυτούς δεν αφήνουν τα γραφεία τους ακόμα και αν είναι η ώρα για το μεσημεριανό τους γεύμα.

Ακόμη, τα 2/3 των ανθρώπων προτιμούν να κάθονται στο σπίτι όταν γυρίζουν από τη δουλειά.

## Η σωστή γωνία της σπονδυλικής στήλης

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Νοσοκομείο Woodend στο Aberdeen.

Είκοσι-δύο εθελοντές με υγιείς πλάτες πέρασαν από έλεγχο του μαγνητικού τομογράφου, ο οποίος έδινε στους ασθενείς την ελευθερία κίνησης. Έτσι είχαν τη δυνατότητα να κάθονται ή να στέκονται όρθιοι κατά τη διάρκεια του τεστ.

Η μετατόπιση του σπονδύλου βρέθηκε να είναι μεγαλύτερη όταν οι ασθενείς βρίσκονταν στην όρθια στάση των 90 μοιρών και μικρότερη με τη θέση του σώματος στις 135 μοίρες, γεγονός που υποδηλώνει ότι λιγότερη πίεση τοποθετείται στους σπονδύλους και στους σχετικούς μυς και τένοντες όταν η στάση καθίσματος είναι πιο χαλαρή.

Όταν εξέτασαν τα αποτελέσματα των δοκιμών, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως η στάση των 135 μοιρών είναι η καλύτερη για την πλάτη και ισχυρίζονται ότι κατ'αυτόν τον τρόπο θα πρέπει να κάθονται όλοι οι άνθρωποι.

Πηγή: <http://www.skai.gr/news/health/article/245517/kako-gia-tin-plati-i-eutheia-stasi-kathismatos/>