

17 Μαρτίου 2016

# Τι μπορεί να συμβεί αν κάθεστε συχνά σταυροπόδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιθανές συνέπειες από τη συγκεκριμένη στάση

Πώς σας αρέσει να κάθεστε σε μια καρέκλα; Πολλοί άνθρωποι προτιμούν να κάθονται σταυροπόδι, άλλοι με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά και κάποιοι άλλοι διάπλατα ανοιχτά. Και μπορεί η πιο «κόσμια» στάση του σώματος και αυτή που προτιμούν συνήθως οι γυναίκες να είναι το σταυροπόδι, είναι όμως η ιδανική για την υγεία;

Ο κατάλογος με τις συνέπειες φαίνεται να είναι μακρύς και περιλαμβάνει αυξημένη αρτηριακή πίεση, φλεβίτιδα και νευρική βλάβη αλλά καθένα από αυτά αξίζει μια πιο προσεκτική εξέταση.

## **Μούδιασμα**

Φυσικά είναι μεγάλη αλήθεια ότι αν κάθεστε για πολύ ώρα στην ίδια ακριβώς θέση, τελικά το πόδι που είναι από πάνω ή το κάτω θα καταλήξει μούδιασμένο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το σταύρωμα των ποδιών ασκεί πίεση στο περνιαίο νεύρο που βρίσκεται πίσω από το γόνατο με αποτέλεσμα να μούδιάζουν τα πόδια χαμηλά. Σε κάθε περίπτωση είναι κάτι προσωρινό και όχι μόνιμο αφού οι ενοχλήσεις υποχωρούν εάν αλλάξετε στάση ή περπατήσετε για λίγο.

## **Τι γίνεται όμως με την αρτηριακή πίεση;**

Όταν πηγαίνετε για ένα τσεκ-απ συνήθως ο γιατρός και η νοσοκόμα σας ζητούν να ξεκουράσετε το χέρι στην καρέκλα ή να το ακουμπήσετε στο τραπέζι και τα πόδια σας να ακουμπούν στο πάτωμα. Αυτό επειδή τα σταυρωμένα πόδια συσχετίζονται με άνοδο της αρτηριακής πίεσης, όπως έχει επιβεβαιωθεί και σε παλαιότερες έρευνες.

Ευτυχώς η άνοδος της πίεσης είναι μικρή κυρίως επειδή το σταύρωμα των ποδιών συνεπάγεται μεγαλύτερη ροή αίματος προς την καρδιά. Φρόνιμο όμως είναι να αποφεύγουν αυτή τη στάση του σώματος άτομα που αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο θρόμβωσης.

## **Φλεβίτιδα και κίρσοι**

Οι κίρσοι (φλεβίτιδα), γνωστοί επίσης και ως ευρυαγγείες, προκαλούνται από τη συγκέντρωση αίματος στα πόδια που κάνει τις φλέβες να πρήζονται, να παραμορφώνονται ή ακόμα κάποιες φορές και να σπάνε. Τι είναι όμως αυτό που προκαλεί την εμφάνιση της φλεβίτιδας;

Οι περισσότεροι γιατροί συμφωνούν ότι συνήθως είναι λόγω προχωρημένης

ηλικίας, κληρονομικότητας, πολύωρης και συστηματικής ορθοστασίας και εγκυμοσύνης. Το σταυροπόδι φαίνεται ότι δεν συμπεριλαμβάνεται στους παράγοντες κινδύνου που προκαλούν τους κισσούς, αν όμως περνάτε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας καθιστοί με τα πόδια σταυρωμένα, ιδιαίτερα πάνω από το γόνατο, τότε η επιπλέον πίεση στο πίσω μέρος των ποδιών μπορεί να προκαλέσει κισσούς.

Φροντίστε να κάνετε τακτικά διαλείμματα και μην φοράτε συχνά ψηλά τακούνια. Η ταλαιπωρία των ποδιών συμβάλει στην ανάπτυξη κισσών.

**Πηγή:** [newsbeast.gr](https://newsbeast.gr)