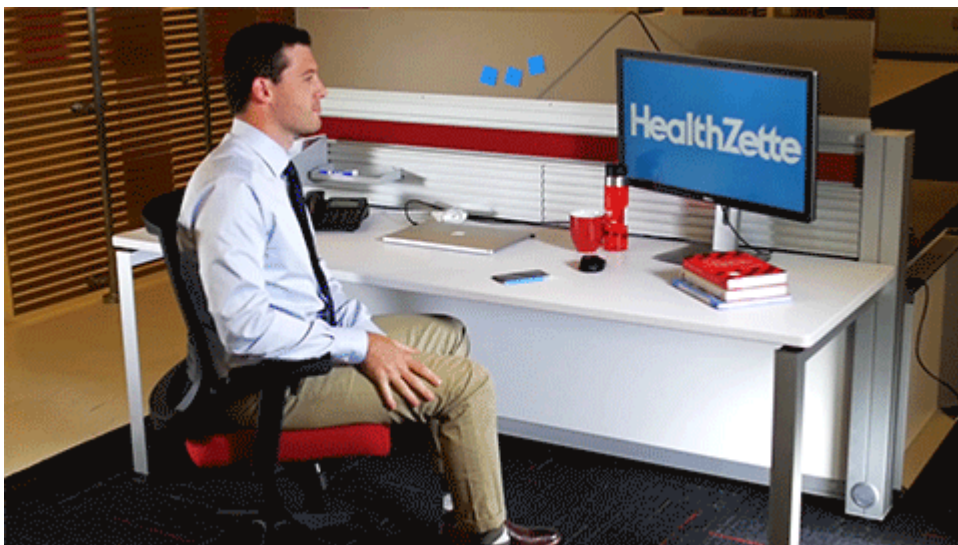
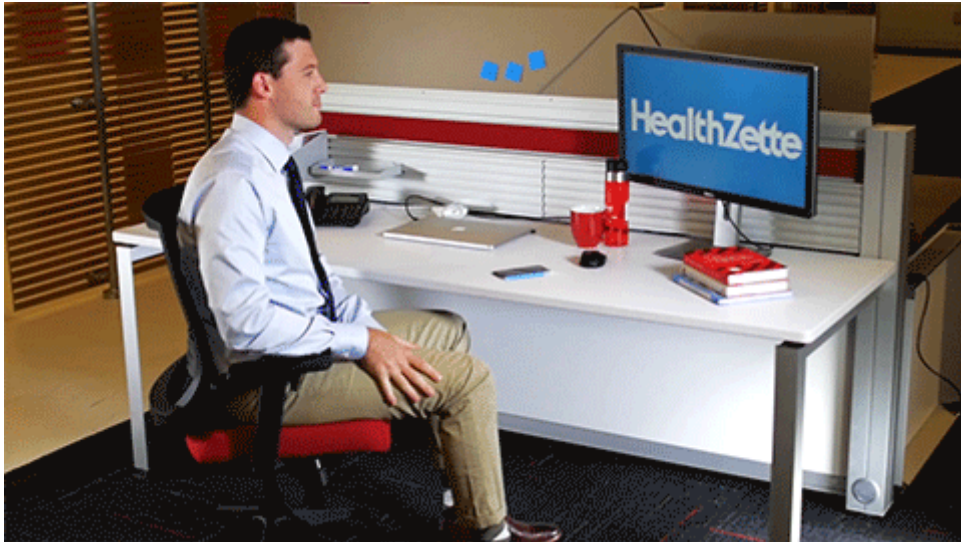


Αυτά παθαίνει το σώμα σου από το πολύ καθισιό στην καρέκλα του γραφείου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το καθισιό είναι καλό και ξεκούραστο πράγμα, αλλά όταν συμβαίνει στο γραφείο, οι κανόνες αντιστρέφονται επικίνδυνα.

Αν δεν μείνεις για μερικά λεπτά όρθιος με την πλάτη στον τοίχο, θα αποκτήσεις μια μόνιμη καμπούρα

Πιθανώς να έχεις ήδη αποκτήσει μία, είτε επειδή δεν έχεις καλή στάση σώματος γενικώς, είτε επειδή η καρέκλα σου δεν είναι εργονομική.

Η Vernikos προτείνει να εκπαιδεύσεις τη σπονδυλική σου στήλη να στέκεται ευθεία διατηρώντας το σώμα σου ευθυτενές με στήριξη σε έναν τοίχο, τουλάχιστον για

ένα λεπτό ανά μία ώρα καθιστικής εργασίας. «Αυτή η στάση είναι ταυτόχρονα και θεραπευτική για πόνους που νιώθεις στη μέση, την πλάτη ή τους ώμους», λέει.

Για να μην νιώσεις το νευρικό σου σύστημα να θρυμματίζεται, κάνε τεντώματα - ακόμη και καθιστός

«Η ακίνητη στάση του σώματος για ώρες, προκαλεί αφύσικες εντάσεις στα νεύρα του σώματος, είτε δημιουργώντας διαρκείς μικρούς σπασμούς είτε μουδιάσματα στα άκρα, που μπορεί να “χτυπήσουν” ακόμη και την πλάτη ή τους ώμους», τονίζει η Vernikos.



Η καλύτερή σου επιλογή; Ήπιες διατάσεις. Συστούν τους μυς, τονώνουν τα νεύρα, επανεκκινούν την κυκλοφορία του αίματος.

Μια ωραία λύση για να αποφύγεις τη δισκοπάθεια είναι να ξαπλώνεις ανάσκελα - ναι, πάνω στο γραφείο

«Αν μπορούσες να μετρήσεις το μήκος του σώματός σου την ώρα που κάθεσαι, θα ανακάλυπτες ότι γίνεσαι κοντότερος κατά 1 έως 3 εκατοστά σε σχέση με το πραγματικό σου ύψος όταν η μέτρηση γίνει σε όρθια στάση.

Και αυτό συμβαίνει επειδή οι δίσκοι της σπονδυλικής στήλης σου συμπιέζονται όση ώρα βρίσκεσαι στην καρέκλα», λέει η Vernikos και συνεχίζει: «Όμως, το

πραγματικό πρόβλημα δεν είναι αυτό, αλλά η τεράστια πηγή πόνου που γεννά σταδιακά η καθιστική εργασία στη μέση σου». Τι προτείνει η ειδικός;
Ανατάσεις των χεριών από όρθια στάση με ταυτόχρονη ώθηση της σπονδυλικής στήλης προς τα πάνω ή διατάσεις των μεσοσπονδύλιων δίσκων ξαπλωμένος ανάσκελα. Αν δεν θέλεις να το κάνεις στο πάτωμα, δοκίμασε το τραπέζι συνεδριάσεων ή το ίδιο το γραφείο σου.

Νίκος Αγάθος

Πηγή: gr.askmen.com