

Πόννοι στη μέση και αυχενικό: Μήπως φταίνει τα... ρούχα σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο πόννος στον αυχένα, τη μέση ή τα γόνατα δεν οφείλεται πάντα στην κακή στάση σώματος ή την καταπόνηση από τη γυμναστική.

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι οι ενδυματολογικές μας επιλογές μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα τις βλάβες στους μύες και τις αρθρώσεις, προκαλώντας αφόρητους πόνους.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τις γυναίκες, καθώς κουβαλούν συχνά «υπέρβαρες» τσάντες και φορούν ψηλά τακούνια. Δείτε ποια είναι τα ρούχα και τα αξεσουάρ που πρέπει να αποφεύγετε, σύμφωνα με το Βρετανικό Σύλλογο Χειροπρακτικής.

1. Στενό τζιν

Το τζιν που εφαρμόζει απόλυτα στη μέση, τους μηρούς, τους γλουτούς και τις γάμπες, ο λεγόμενος «σωλήνας», μπορεί να κάνει το περπάτημα σχεδόν αδύνατο! Εάν ο διασκελισμός δεν είναι φυσικός, δεν απορροφώνται επαρκώς οι κραδασμοί κι έτσι επιβαρύνεται σημαντικά η μέση μας. Μια στενή ζώνη που «συνοδεύει» το τζιν

επιδεινώνει το πρόβλημα, προκαλώντας πόνους στα πόδια.

2. Στενή φούστα

Η φούστα που στενεύει στα γόνατα δυσκολεύει τη γυναίκα να ισορροπήσει και να σκύψει. Για να σηκώσουμε ένα αντικείμενο χωρίς να επιβαρύνουμε τη μέση, πρέπει να λυγίζουμε τα γόνατα και η στενή φούστα δεν επιτρέπει αυτήν την κίνηση.

3. Βαρύ κολιέ

Οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις του αυχένα καταπονούνται καθημερινά και μόνο που «κουβαλούν» το κεφάλι μας, οπότε ένα βαρύ κολιέ δυσκολεύει ακόμη περισσότερο την κατάσταση. Οτιδήποτε αναγκάζει τον αυχένα να κινείται προς τα εμπρός ή προς τα πίσω διαταράσσει τη φυσιολογική ισορροπία του σώματος. Αποτέλεσμα είναι η συσσωρευμένη ένταση στον αυχένα και ο πόνος.

4. Ψηλά τακούνια

Στις γυναίκες που φορούν συχνά ψηλά τακούνια, ο μυς της γάμπας συρρικνώνεται, με αποτέλεσμα την κακή κυκλοφορία του αίματος, τις βλάβες στα γόνατα και τον πόνο στη μέση.

5. Βαριά τσάντα

Οι γυναίκες συνηθίζουν να κουβαλούν μια μικρή περιουσία μέσα στην τσάντα τους, όμως το υπερβολικό βάρος καταπονεί τους μύες της ωμοπλάτης και του αυχένα, προκαλώντας μακροπρόθεσμα τον πόνο ή και τον συχνό πονοκέφαλο. Για τους άντρες που χρειάζεται να κουβαλούν καθημερινά τον υπολογιστή τους ή άλλα προσωπικά αντικείμενα, συνιστάται η τσάντα πλάτης και όχι αυτή που φοριέται πλάγια, επιβαρύνοντας τον έναν ώμο.

Πηγή: onmed.gr