

14 Μαΐου 2016

Περνάτε πολλές ώρες καθιστοί στο γραφείο; Δείτε τι πρέπει να κάνετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με καθιστικό επάγγελμα έχουν τις διπλάσιες πιθανότητες απόκτησης καρδιαγγειακών παθήσεων από αυτούς που παραμένουν όρθιοι κατά την εργασία τους. Για την ακρίβεια, μία πρόσφατη ιατρική έρευνα έδειξε ότι όσοι περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους καθιστοί έχουν 54% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από έμφραγμα.

Οι ειδικοί τονίζουν πως ακόμη κι αν αφιερώνουμε πολύ χρόνο προσπαθώντας να παραμένετε σε φόρμα, ο χρόνος που περνάμε καθιστοί είναι και πάλι πολύ περισσότερος από αυτόν που θα ήταν υγιής για το σώμα μας. Ακόμη και μία ώρα καθημερινής άσκησης δεν μπορεί να αντισταθμίσει τις 11 ώρες που περνάμε καθιστοί. Έτσι το να προσέχουμε τη στάση του σώματος είναι το κλειδί για μια πιο υγιεινή ζωή στο γραφείο.

Το περιβάλλον εργασίας μπορεί να αποτελεί ένα πολύ πιο εργονομικό και δραστήριο μέρος για το σώμα. Αρχικά, θα πρέπει να παρέχουμε υποστήριξη στην πλάτη. Δευτερευόντως, σιγουρευόμαστε ότι τα πόδια μας είναι σε άνετη, ξεκούραστη στάση. Προσπαθούμε επίσης να μην σταυρώνουμε τα πόδια, γιατί αυτό μπορεί να περιορίσει την κυκλοφορία του αίματος.

Τέλος, κρατάμε την οθόνη σε απόσταση ίση με αυτή των χεριών και στο επίπεδο των οφθαλμών. Με αυτόν τον τρόπο θα αποφύγουμε την καμπούρα και το να γέρνουμε το λαιμό αφύσικα. Ακόμα και το να κινούμαστε μπρος πίσω στην καρέκλα μπορεί να βοηθήσει, ενώ πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι αυτή η μηδαμινή κίνηση αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης.

Για να κρατήσουμε τον εαυτό μας σε καλή κατάσταση στο γραφείο, θα χρειαστεί να σηκωνόμαστε τουλάχιστον μία φορά κάθε μισή ώρα. Δεν χρειάζεται να κάνουμε περίπλοκες γυμναστικές ασκήσεις. Απλά να κάνουμε μερικές προβολές, μεταβολή του βάρους στις μύτες και σηκώματα των ώμων για να χαλαρώσουμε έτσι τις κλειδώσεις, να αποβάλλουμε την ένταση και να τεντώσουμε τους μύες.

Πηγές: Σύλλογος Σκελετικής Υγείας Πεταλούδα- capital.gr