



عوارض انداختن پاها روی هم هنگام نشستن

قراردادن پاها روی هم هنگام نشستن یک عادت غیرارادی است. گاهی که از طرز نشستن عادی خسته می شویم، یا احساس سرما می کنیم به این حالت می نشینیم. این طرز نشستن اگر چه راحت بوده و در صورتی که برای مدت کوتاهی باشد بی خطر است؛ اما در طولانی مدت می تواند پیامدهای نامطلوب و گاهی نیز جدی در پی داشته باشد.



خطرات قراردادن پاها روی هم :

▪ فلج اعصاب پروئال

فلج عصب پروئال (شاخه ای از عصب سیاتیک) یکی از پیامدهای گذاشتن پاها روی هم است. علایم آن سختی در حرکت دادن کف پا در قسمت قوزک به علت به وجود آمدن تداخل در عصب پروئال و کشیدگی عصب و فشردگی در قسمت زانو، مفصل، لگن یا قوزک است. این تداخل در عصب می تواند به علت نشستن به یک حالت مانند قرار دادن پاها روی هم به وجود آید.

▪ بالا رفتن فشارخون

نتایج به دست آمده از بررسی های متعدد در سال ۲۰۱۰ نشان داده است که این عادت نشستن می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.

برای پیشگیری از بروز این گونه مشکل بهتر است از نشستن به این روش صرف نظر کنید.

▪ از بین رفتن تعادل در لگن

با کوتاه تر شدن عضلات قسمت داخلی ران و بلندتر شدن قسمت بیرونی ران حالت تعادل لگن از بین می‌رود. در نتیجه احتمال جا به جا شدن مفصل وجود دارد.

▪ به وجود آمدن بیماری واریس

واریس می‌تواند علل متعددی از جمله ژن داشته باشد. قراردادن پاها روی هم یکی از عوامل بروز واریس است. زیرا روی عصب‌ها فشار وارد می‌شود و عصب‌ها باریک‌تر و ضعیف‌تر می‌گردند. در نتیجه جریان خون معکوس و به تجمع خون در پاها منجر می‌شود.

▪ تاثیر روی طرز نشستن

نتایج بررسی‌ها نشان داده است که نشستن با قرار دادن پاها روی هم به مدت سه ساعت در روز می‌تواند باعث ایجاد حالت قوز، درد گردن و درد در قسمت تحتانی کمر و ناراحتی در لگن شود.

لازم به توضیح است عوارض ذکر شده به عوامل ذیل بستگی دارد:

- ✓ مدت زمان انداختن پاها روی هم (بیش از سی دقیقه مداوم و در یک حالت)
- ✓ وزن بدن (مشخصاً "چاقی شکمی")
- ✓ ارگونومیک بودن و یا نبودن صندلی
- ✓ سن
- ✓ جنس
- ✓ وضعیت آمادگی جسمانی

✓ وجود عوامل زمینه‌ای مانند:

بیماری‌های عروقی و لنفاوی پاها،
نارسایی قلبی، کبدی و کلیوی، افزایش
فشار خون کنترل نشده، دیابت کنترل
نشده و بیماری‌های اسکلتی عضلانی

**در این بروشور با عوارض انداختن پاها
روی هم آشنا می‌شوید:**

فشار خون بالا

فلج عصب پرونتال

واریس

مشکلات لگن

و ...

منبع: روزنامه خراسان - ۹۵/۰۱/۱۴