

Zagrożenie zdrowotne wynikające z pozycji siedzącej

Od lat wiadomo, że stała pozycja siedząca nie jest wskazana i większość z nas nie czuje się komfortowo po tak zwanym długim "nic nie robieniu" przed telewizorem. Ale co dokładnie złego dzieje się w naszym ciele, kiedy się rozsiądziemy wygodnie (czy może niewygodnie?) przez 8 godzin dziennie? (Średnia dla dorosłego w US) 4 ekspertów odpowiada: WIELE RZECZY i szczegółowo opisują dotykające nas problemy od głowy aż po małego palca u nogi.

Zagrożenia wynikające z siedzącej pozycji:

Uszkodzenie organów

1. CHOROBY SERCA

Podczas długotrwałego przebywania w siedzącej pozycji, mięśnie spalają mniej kalorii, krew przepływa wolniej, pozwalając na to, aby komórki tłuszczowe coraz bardziej zapychały drogę do serca. Długotrwałe siedzenie jest bezpośrednio związane z wysokim ciśnieniem krwi i podwyższonym cholesterolem. Osoby prowadzący siedzący tryb życia są dwa razy bardziej narażone na ryzyko chorób układu krążenia, porównując do osób, które mają więcej ruchu.

2. NADPRODUKTYWNA TRZUSTKA

Trzustka produkuje insulinę, hormon który dostarcza glukozę do komórek ciała dając im energię. Ale komórki w "bezczynnych mięśniach" nie reagują tak aktywnie na insulinę, więc trzustka produkuje jej więcej i więcej. Taka sytuacja może prowadzić do rozwoju cukrzycy i innych chorób diabetologicznych. Badania przeprowadzone 2011 roku wskazują spadek reakcji insulinowej już po 1 dniu wydłużonego siedzenia.

3. RAK JELITA GRUBEGO

Przeprowadzone badania wykazują związek pomiędzy długotrwałym siedzeniem a zwiększonym ryzykiem raka jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy.

Przyczyna nie jest do końca poznana, jedna z teorii wskazuje iż, nadwyżka insuliny powoduje wzrost komórek rakowych. Druga teoria mówi, że regularna aktywność fizyczna zwiększa poziom naturalnych antyoksydantów, które zabijają wolne rodniki (potencjalnie rakotwórcze, odpowiedzialne za uszkodzenie komórek).

Degeneracja mięśni

1. OSŁABIENIE MIĘŚNIE BRZUCHA

Kiedy stoisz, ruszasz się lub nawet siedzisz prosto, mięśnie brzucha utrzymują Cię w pozycji wyprostowanej. Kiedy się garbisz lub zapadasz na krześle, twoje mięśnie pozostają w bezruchu i bez użytku.

Napięte mięśnie pleców i osłabione mięśnie brzucha przyczyniają się do nawyków nieprawidłowej postawy. Prowadzą do zaburzeń krzywizn kręgosłupa i uwydatniają przodopochylenie miednicy czy hyperlordozę lędźwiową.

2. SPIĘTE BIODRA

Elastyczne mięśnie obręczy biodrowej pozwalają na utrzymanie równowagi oraz prostego kręgosłupa. Osoby stale siedzące, tak rzadko wykonują ruch prostowania biodra, że mięśnie stają się przykurczone i spięte. Mają ograniczoną ruchomość co w rezultacie prowadzi do zmniejszonego wykroku i problemów z prawidłowym chodzeniem.

Badania pokazały, iż zmniejszona ruchomość obręczy biodrowej jest główną przyczyną upadków ludzi starszych.

3. SŁABE MIĘŚNIE POŚLADKOWE

Czynność siedzenia nie wymaga od mięśni pośladkowych jakiegokolwiek aktywności. Mięśnie się przyzwyczajają do takiego stanu i pozostają bez ruchu. Słabe mięśnie pogarszają stabilność oraz możliwość wykonywania czynności takich jak: wstawanie, odpychanie się oraz dynamiczny szeroki chód w którym każda faza ruchu jest zachowana.

Dysfunkcje kończyn dolnych

1. ZMNIJSZONA CYRKULACJA KRWI W KOŃCZYNACH DOLNYCH

Aktywności wymagające przenoszenia ciężaru ciała takie jak: chodzenie oraz bieganie stymulują mięśnie bioder. Podczas ruchu kości dolnej części ciała stymulowane są do wzrostu, stają się mocniejsze, grubsze i wyższej gęstości.

Naukowcy częściowo przypisują coraz częściej pojawiające się przypadki osteoporozy do braku aktywności fizycznej.

Zabójcze siedzenie

Ludzie, którzy oglądali najwięcej telewizji w trakcie 8,5 letnich badań, mają 61% większe prawdopodobieństwo zgonu niż ci, którzy oglądali TV mniej niż 1 godzinę dziennie.



"Problemy na szczycie"

1. ZAMGLONY UMYŚL

Aktywność mięśniowa powoduje pompowanie świeżej natlenowanej krwi do mózgu i uwalnia wiele mózgozależnych oraz nastrojzależnych substancji chemicznych. Kiedy długo siedzimy, wszystkie procesy w naszym ciele zwalniają w tym metabolizm włączając w to również funkcje mózgu. Stajemy się bardziej otepliali i nasze reakcje słabną.

2. NAPIĘCIE SZYI

Zwykle siedząc przy biurku przechylamy szyję oraz obręcz barkową do przodu w kierunku klawiatury, lub przechylamy szyję w bok podczas rozmowy telefonicznej. Wymuszona pozycja mięśni szyi może prowadzić do stałego zaburzenia kręgow szyjnych.



Właściwe ustawienie kręgow szyjnych

3. BOLESNE PLECY I BARKI

Podczas długotrwałego siedzenia, nie tylko szyja przyjmuje niekomfortową i nieprawidłową pozycję. Podobna sytuacja dotyka mięśni obręczy barkowej i całego grzbietu. Kiedy się garbimy, mięśnie pleców są nadmiernie rozciągnięte, zwłaszcza mięsień czworoboczny (tak zwany kapturowy, który łączy szyję i barki) może być bardzo bolesny.

Dysfunkcje kręgosłupa

1. NIEELASTYCZNY KRĘGOSŁUP

Kiedy się poruszamy, krążki międzykręgowe (potocznie zwane dyskami) są poddawane ciągłym skurczom. Podobnie jak gąbka chłoną krew oraz substancje odżywcze. W odwrotnej sytuacji, przy długotrwałym siedzeniu, dysk jest zapadnięty i stale uciśnięty bez możliwości odżywiania. Kolagen wokół pobliskich ścięgien i więzadeł twardnieje i nie daje stabilizacji kręgosłupa.

2. USZKODZENIE DYSKU

Osoby prowadzące siedzący tryb pracy i życia są narażone na większe ryzyko przepuklin dyskowych, przede wszystkim w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Mięsień biodrowo - udowy przebiega wzdłuż jamy brzusznej przyczepiając się u góry do kręgow lędźwiowych, u dołu do kości udowej.

Podczas skurczu tego mięśnia, odcinek lędźwiowy kręgosłupa ulega przodopochyleniu. Ciężar ciała spoczywa tylko i wyłącznie na guzach kulszowych (obciążając znacznie nadmiernie odcinek lędźwiowy) zamiast być dystrybuowany równomiernie wzdłuż łuku kręgosłupa.

Prawidłowe siedzenie

Jeżeli musisz często i długo siedzieć to rób to prawidłowo.

Zgodnie z tym co powtarzała Ci zawsze mama "siedź prosto i się nie garb dziecko.."



1. Nie pochylaj się do przodu.
2. Barki zrelaksowane.
3. Ramiona umiejscowione blisko po obu stronach tułowia.
4. Łokcie pod kątem 90 stopni.
5. Odcinek lędźwiowy mogą być podparty np. walekiem.
6. Stopy płasko na ziemi lub na lekkim podłożu.

Więc co możemy zrobić? Eksperci zalecają...



Siedzenie na czymś giętkim i chwytym
np. na piłce gimnastycznej lub klęczniku, tak aby mięśnie stabilizacyjne zostały aktywowane. Usiądź prosto, stopy płasko na podłożu przed Tobą, tak aby przyłyły przynajmniej 1/4 twojego ciężaru.



Rozciąganie zginacza biodra
przez 3 minuty po każdej ze stron codziennie.



Chodzenie podczas reklam
kiedy np. oglądasz telewizję, nawet ślimacze tempo 0,1 km/h spali 2 razy więcej kalorii niż siedzenie. Oczywiście im bardziej energicznie ćwiczenie tym lepiej.



Zmienne stanie i siedzenie
podczas pracy. Jeżeli nie możesz tego wykonać, wstań co pół godziny i się przespaceruj.



Pozycja krowy



Pozycja kota

Pozycje jogi
- pozycja krowy i kota - poprawia elastyczność pleców podczas zgięcia i wyprost