

مجلس الصحة الخليجي: تغيير الجلسة كل 30 دقيقة يجنبك آلام الظهر

مجلس الصحة لدول مجلس التعاون Gulf Health Council



قال مجلس الصحة الخليجي، السبت، عبر حساباته الرسمية في وسائل التواصل الاجتماعي، حول آلية الجلوس الصحية وكيفية تخفيف آلام الظهر إنه ليس من الضروري أن يكون الظهر مستقيماً ومتصلباً بشكل دائم عند الجلوس. من أجل تخفيف آلام الظهر، بل إن الجلوس بشكل مستقيم قد يسبب تيبساً في الظهر.

وأضاف المجلس، بأنه لا توجد جلسة صحيحة 100% فالأفضل أن يتم تغيير الجلسة كل 30 دقيقة، وذلك حرصاً على تجنب آلام الجلسة الطويلة.

ونوه المجلس بكيفية تجنب آلام الظهر الناتجة عن الجلوس، وذلك بممارسة تمارين المقاومة أو الاستطالة أسبوعياً، إضافة إلى استخدام وسادة عند أسفل الظهر للشعور بالتحسن ودعم الظهر عند الجلوس لفترات طويلة.

