

## خبراء بريطانيون: تجنب الجلوس بساقين متقاطعتين



إعداد: محمد عز الدين

كشف خبراء بريطانيون من مركز تعلم التشريح السريري في جامعة لانكستر عن مخاطر الجلوس بساقين متقاطعتين والآثار طويلة المدى التي يمكن أن تحدثها العادة على الجسم.

ويفضل الناس الجلوس على كرسي، سواء كانوا في المنزل على الأريكة أو في المكتب مع تقاطع سيقانهم إما عند الركبة أو الكاحلين.

«وقال البروفيسور آدم تايلور مدير المركز: «على الجميع تجنب الجلوس بأرجل متقاطعة

وتشير التقديرات إلى أن 62% من الناس يضعون ساقهم اليمنى على اليسرى، و26% يفضلون العكس و12% ليس لديهم تفضيل.

وتشير الأبحاث إلى أن الجلوس بسيقان متقاطعة يمكن أن يتسبب في انحراف الوركين، عندما يكون أحدهما أعلى من الآخر، وإلى تغييرات طويلة المدى في كيفية ترتيب عظام العمود الفقري والكتفين، وقد يتحرك الرأس أيضاً عن مكانه بسبب التغييرات في عظام العنق، الناتجة عن الدوران الزائد، قد تتأثر الرقبة والحوض وأسفل الظهر أيضاً، حيث يمكن أن يتسبب الجلوس بسيقان متقاطعة مع مرور الوقت في اختلال التوازن العضلي بين الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم، ما يؤدي إلى ضعف وضيق وانخفاض نطاق الحركة. بحسب «ديلي ميل

وأضاف تايلور: «والأخطر من ذلك كله، أن يؤدي شكل الساقين إلى احتمالية الإصابة بانحناء العمود الفقري إلى أحد الجانبين

ويؤدي الجلوس بأرجل متقاطعة إلى إعاقة الأوعية الدموية في الأطراف السفلية، وإبطاء سرعة الدم في الأوردة وتجلط الدم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.