

## الأمراض الناجمة عن الجلوس لساعات طويلة



\*د. عاصم الحاج

من أبرز الأمراض الناجمة عن الجلوس لساعات طويلة على الكرسي لقراءة 8 ساعات متواصلة، من أجل العمل أو اللعب بألعاب الفيديو، هي آلام الظهر والرقبة

ولا تقتصر الأضرار التي من الممكن أن تلحق بالجسم على مشاكل العمود الفقري، ولكن تتعدى ذلك إلى أمراض أخرى، كزيادة الوزن وما ينتج عنها من أمراض القلب والشرابيين وداء السكري، إضافة إلى إجهاد العين وأمراض الجهاز العصبي كالصداع ونقص التركيز

وقد انتشرت مؤخراً أمراض الديسك وآلام الكتف والرقبة المزمنة لدى الشباب، فما أسبابها؟ وهل يعد الجلوس على الهاتف لساعات طويلة بتصفح مواقع التواصل من ضمن الأسباب الرئيسية؟

عند الجلوس لتناول الطعام أو القيادة أو على المكتب أو أمام التلفزيون في المساء، غالباً تكون في وضع غير مناسب

للجسم. فعند الجلوس، يتعرض القرص الفقري لضغط أكبر بكثير مما هو عليه عند الوقوف. في حين أن هناك ضغطاً بنسبة 100% على القرص الفقري عند الوقوف، فإنه يكون نحو 140% عند الجلوس، وعند الانحناء للأمام (كما هو الحال غالباً في المكتب) يكون نحو 200% مقارنة بالوقوف. وهذا يؤدي إلى بدء تنكس وتلف في القرص الفقري، ما يسبب آلام الظهر المزمنة. أما الجلوس على الهاتف لساعات طويلة، فقد يسبب آلام الرقبة والكتف بسبب الوضعية الخاطئة للرأس والرقبة التي تسبب إجهاد العضلات وتشنجها.

**استشاري جراحة الأعصاب مستشفى الإمارات التخصصي - الجميرا\***

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.