

## أسرار النوم المريح على الطائرة.. نصائح العلماء لتجنب أمراض خطيرة



لا شيء أكثر إحباطاً على متن الطائرة من لحظة الاسترخاء التي تعتقد أنك قد حققتها، ليأتي فجأة المقعد الأمامي ليتحرك إلى الخلف ويضغط على ساقيك.

وعلى مدى عقود، كان إرجاع المقعد إلى الخلف يُعتبر سلوكاً اجتماعياً غير لائق، ومصدراً للمواجهات الحادة بين الركاب.

ومع تقلص مساحة الأرجل على الطائرات، أصبح هذا الموضوع محور خلاف متزايد.

### تأثير وضعية الجلوس على صحتك

قد يبدو النقاش حول «الإرجاع أو بقاءه قائماً» تافهاً مقارنة بالوصول إلى الوجهة بأمان، إلا أن وضعية الجلوس قد

يكون لها تأثير طويل المدى في صحتك الجسدية، بحسب صحيفة ميل أونلاين

أكد كريس سينان، أستاذ العلاج الطبيعي في جامعة ستيرلينغ، أن معظم المخاطر الصحية المرتبطة بالطيران تتعلق بالدورة الدموية

تساعد الحركة المنتظمة حول المقصورة، إلى جانب الجلوس بشكل صحيح، على تنشيط الدورة الدموية في الأطراف، وتقليل خطر تكوّن جلطات الدم الخطيرة، خاصة مع ساعات الطيران الطويلة

وعندما يتعلق الأمر بالعمود الفقري والصحة العضلية، فإن قاعدة الأدلة أقل وضوحاً، لكن إرجاع المقعد يعد ضرورة خاصة في الرحلات الطويلة، رغم اعتراض الركاب خلفك أحياناً

## نصائح الخبراء: تغيير الوضعية باستمرار

إرجاع المقعد قليلاً يقلل الحمل على العمود الفقري والرقبة، لكنه قد يزيد الضغط على الكتفين.. أفضل استراتيجية هي «تغيير الوضعية بانتظام»، بحسب كريس سينان

بدل بين إرجاع المقعد قليلاً مع دعم أسفل الظهر أو الرقبة، والجلوس قائماً، أو الانحناء للأمام لفترات قصيرة عند الحاجة للراحة

● تجنّب وضع رأسك على طاولة الطعام الأمامية؛ لأنها تسبب إجهاداً للرقبة

● قم بالمشي حول المقصورة بانتظام لتمديد الأرجل وتنشيط الدورة الدموية

## خطر الانحناء على طاولة الطعام

الانحناء إلى الأمام على طاولة الطعام قد يبدو وسيلة مغرية للنوم عند الشعور بالتعب الشديد، لكنه يؤدي إلى «ثني الرقبة» نحو الصدر، ما يسبب إجهاداً ويؤدي مع الوقت إلى تيبس وألم في الرقبة والظهر

وقالت سوزان سنودغراس من جامعة نيوكاسل، إن التناوب بين وضعية الإرجاع والنوم قائماً هو الأفضل لتجنب الألم القصير والطويل المدى

لا توجد وضعية مثالية: المفتاح هو الحركة المستمرة

من جانبه، أوضح كيران أوسوليفان من جامعة ليميريك أنه لا توجد وضعية مثالية واحدة على الطائرات، فلكل وضعية مزايا وعيوب، والحل الأفضل هو تغيير الوضعية بانتظام

«لا توجد وضعية جيدة أو سيئة بشكل مطلق، لكن الحركة وتغيير الوضعيات بشكل متكرر هو الأنسب»

## إرجاع المقعد للنوم: الخيار الأمثل رغم الاعتراضات

إذا كنت تواجه صعوبة في النوم على الطائرة، يُنصح باستخدام خيار الإرجاع، حتى لو غضب الركاب خلفك

قالت إليزابيث برودبنت، أستاذة علم النفس الصحي في جامعة أوكلاند: «بشكل عام، الاستلقاء أو إرجاع المقعد يزيد «الشعور بالنعاس، بينما الجلوس منتصباً يزيد اليقظة».

ولكن تظل المشكلة في اعتبار البعض إرجاع المقعد سلوكاً غير مهذب، وقد يثير مشاكل بين الركاب، كما تظهر عدة فيديوهات لمشادات كلامية حادة بسبب هذا الموضوع على رحلات مختلفة

ومع ضغط شركات الطيران لزيادة عدد المقاعد في الطائرة، تتزايد الرغبة لدى الركاب في إرجاع مقاعدهم للراحة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026