

قوز کردن چه عواقبی در بدن دارد؟

یک متخصص ارتوپد گفت: قوز کردن علاوه بر ایجاد مشکل در ستون فقرات، مانع از فعالیت طبیعی روده‌ها و ریه در بدن می‌شود.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از میزان، رضا خیری گفت: یکی از مشکلات شایع در افراد به ویژه نوجوانان، قوز کردن در ناحیه کمر است که به ظاهر ستون فقرات را درگیر، و به عادت‌های اشتباه برای نشستن تبدیل شده است. قوز کردن علاوه بر تاثیر بر کمر، فعالیت روده‌ها و ریه‌ها را دچار مشکل، و تنفس را سخت می‌کند.

او افزود: قوز کردن در جریان خون اختلال ایجاد کرده و مانع از رسیدن خون کافی و تأمین گلوکز مناسب مغز می‌شود در نتیجه بدن واکنش نشون داده و احساس گرسنگی را در فرد تشدید می‌کند. این امر موجب افزایش ولع به خوردن و چاقی خواهد شد.

متخصص ارتوپد گفت: رعایت حالات نشستن و عادت به صاف نشستن بالاخص روی صندلی، می‌تواند در درمان این عادت اشتباه موثر باشد.

او عنوان کرد: احساس راحتی، معمولا در حالات بد نشستن، به وجود می‌آید و ورزش کردن و اجرای بعضی حرکات کششی می‌تواند ستون فقرات را در حالت مناسب قرار داده و دردهای مزمن در ناحیه کمر را تسکین دهد.

خیری اذعان داشت: لم دادن راننده در ماشین و پشت میز نشینی بدترین حالت نشستن و قوز کردن است که به یک عادت برای بسیاری از مردم تبدیل شده است. براین اساس استفاد از یک بالش و یا حوله لوله کرده در قسمت تکیه گاه، می‌تواند کمک خوبی به طرز نشستن باشد.

او در ادامه گفت: حالت بدن در هنگام خوابیدن نیز می‌تواند در شکل گیری ستون فقرات تاثیر گذار باشد. استفاده از تشک‌های سفت به جای نرم و گود، در شکل گیری و عادت به صاف کردن ستون فقرات موثر است. همچنین توصیه می‌شود خانم‌ها برای طولانی مدت از کفش‌های پاشنه بلند استفاده نکنند چرا که کمر را به سمت جلو سوق داده و بر عصب‌های بدن فشار وارد می‌کند. بنابراین انتخاب کفش با پاشنه‌های کوتاه و پهن، در بهبود درد کمر و صاف راه رفتن بسیار مهم تلقی می‌شود.

متخصص ارتوپد خاطر نشان کرد: میزان چربی‌های اطراف شکم، بر ستون فقرات بدن فشار زیادی وارد می‌کند بنابراین تأکید می‌شود افراد چاق حتما از رژیم غذایی مناسب و برنامه تمرین ورزشی تبعیت کنند و از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری کنند.

او عنوان کرد: با تکیه بر دیوار می‌توان حالت صحیح ستون فقرات را بررسی کرد. در این حالت اگر شانه‌ها دیوار را لمس کند و فاصله گودی کمر تا دیوار ۵ الی ۶ سانت باشد یعنی ستون فقرات در حالت مناسب و طبیعی خود قرار دارد در غیر این صورت باید جهت درمان

آن اقدام شود.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰