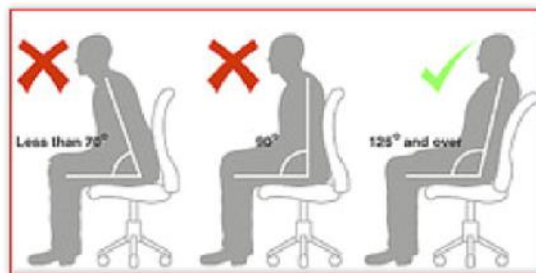


محققان معتقدند: بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین رانها و تنه مدود ۱۳۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث سُرْموردن ما به عقب و متی افتادن شود(اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده اند. آنها می گویند این گونه نشستن می تواند باعث کاهش کمر درد شود. به گفته ی این محققان ۳۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سپری می کنند و نیمی از آنان متی برای صرف ناهار نیز، میز خود را ترک نمی کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می گردند، باز هم می نشینند. علاوه بر این، بررسیها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می برند. پس، از آنجا که بد نشستن می تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط های مربوطه، انسان را دچار دردمزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.



بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی هایی نشسته ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن شان توجه داریم و نه به نحوه ی نشستن خودمان روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می شود، از دردی که در کمر و گردنمان مس می کنیم، می فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.

وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحنای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه های ژله ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث فورزدگی و ساییدگی مهره ها و نرسیدن فون کافی به دیسک و سفت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می شود. همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می کنند. در نهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می فوایم درست بنشینیم تا سالم بمانیم، یا اینکه با تنبلی، تسلیم کمردرد می شویم و یک عمر عذاب می کشیم. بد نیست بدانید متفحصان برای اصلاح وضعیت نشستن چهار مرحله را پیشنهاد کرده اند:

### گام اول: صندلی

تا جایی که می توانید باسن خود را به تکیه گاه(پشت) صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای رانها(پتان باشند (ران و ساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند). پشتی صندلی باید با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می شود و انحنای آن در وضع طبیعی خود قرار می گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه گاه داشته باشد. این کار باعث می شود انحنای طبیعی ستون فقرات مفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست ها را روی آن قرار می دهید، شانه ها یکان شل و آزاد باشند.

### گام دوم: میز و صفحه کلید کامپیوتر

میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک ترین فاصله را با شما داشته باشد. اگر با صفحه کلید کامپیوتر کار می کنید، میز کشویی آن یا خود صفحه کلید را تا مد ممکن به سمت خود بکشید. دقت کنید قسمتی که بیشتر از همه استفاده می کنید، مستقیم جلوی شما قرار گیرد که کمرتان مجبور به چرخش نشود.

ارتفاع میز هم باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مع دست های شما فم نشوند (در امتداد ساعد

باشد). در این حالت معمولا یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود. برای نوشتن هم نباید روی میز خم شوید، بلکه با نزدیک کردن میز و صندلی، فود را به کار مسلط کنید.

### گام سوم: صفه نمایش کامپیوتر و وسایل روی میز

دقت کنید وسایل مورد استفاده روی میز را طوری قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله مجبور به خم شدن روی میز یا دراز کردن بیش از حد دستتان نشوید.

صفه نمایش کامپیوتر باید بالای صفه کلید و مستقیم روبروی چشم های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلوها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه یک بازو از صفه نمایش فاصله داشته باشید.

یادتان نرود نسبت به پنجره طوری بنشینید که انعکاس نور در صفه نمایش شما را اذیت نکند. تلفن هم باید در جایی قرار گیرد که به راحتی در دسترس باشد و برای جواب دادن به آن مجبور به خم شدن یا پرفش کمر نشوید. اگر صندلی تان نمی پرفد، بهتر است کل بدن را به سمتی که می فواید پرفشانید نه کمرتان را.

### گام چهارم: توقف کار و استراحت

متی زمانی که کاملا طبق اصول صمیع نشستید، اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانعت از جریان خون می تواند برای بدنتان عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار فود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار فود را تغییر دهید.

البته نمی گوئیم کار را تعطیل کنید، بلکه منظورمان از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی فود به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در فلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار متی می توانید بلند شوید و در اتاق فود چند قدم راه بروید. هنگام نهار هم بهتر است از جای فود برمییزید و یک دوری در اطراف برنیزید.

یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین که گاه به جای نگاه کردن به صفه نمایش به نقطه ای دور دست فیره شوید یا با کف دست تان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم هایتان را بیوشانید.

### \*سه نکته ی طلایی

۱- تا می توانید هنگام کار از جایتان بلند شوید و حرکت داشته باشید.

۲- تا جایی که ممکن است وسایل روی میز را در دسترس فود قرار دهید تا برای استفاده از آنها لازم نباشد مرتب روی میز خم شوید.

۳- هنگام کار عضلات فود را شل و ریلکس کنید تا متمم فشار انقباض عضلانی اضافی روی بدن فود نشوید.