

اصولی برای تضمین سلامت کارمندان

تهدید سلامت در سایه

بی تحرکی

در دنیای امروز که پیشرفت فناوری لحظه‌ای درنگ نمی‌کند، افراد زیادی تحت تاثیر آن سلامت خود را از دست می‌دهند. بی‌تدرید ظهور و پیشرفت فناوری جزء جدایی‌ناپذیر دنیای امروز است، اما این پدیده نوظهور با تمام خوبی‌هایش می‌تواند تاثیرات منفی زیادی در زندگی ما داشته باشد. در زندگی ماشینی امروز، تحرکات دیروز کمتر دیده می‌شود، چراکه عصر فناوری همه چیز را تحت سیطره قرار داده؛ به حدی که گاهی تهدیدی جدی برای سلامتمان است. جای دوری نمی‌رویم و نگاهی به شرایط خودمان می‌اندازیم. به عنوان یک کارمند از لحظه رسیدن به محل کار پشت میز نشستیم و تحرک چندانی نداریم، در نهایت هم پس از پایان ساعات کاری بدون صرف کمترین انرژی برای رسیدن به خانه از خودروی شخصی یا وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنیم. به گفته متخصصان سلامت، کم تحرکی و نشستن‌های طولانی مدت عوارض جبران‌ناپذیری دارد که در ادامه می‌خوانید.

کمر درد و شانه درد

یکی از عوارض نشستن طولانی مدت، کمر درد و شانه درد است. در این حالت بار اضافی بر عضلات شانه، پشت و به ویژه عضله دوزنقه که گردن را به شانه‌ها متصل می‌کند، وارد می‌شود.

پوکی استخوان

پوک شدن استخوان‌ها نیز، از عوارض نشستن طولانی مدت و بی تحرکی است. فعالیت‌هایی مثل راه رفتن و دویدن باعث می‌شوند استخوان‌های بالاتنه مستحکم‌تر و قویتر شوند.

آسیب به دیسک کمر

کسانی که زیاد می‌نشینند، در معرض خطر فتق دیسک کمر قرار می‌گیرند. نشستن‌های طولانی مدت، عضله پسواس را که از حفره شکمی می‌گذرد، منقبض می‌کند و ستون فقرات فوقانی را به جلو می‌کشد. همچنین وزن بالاتنه به جای اینکه بر کل ستون فقرات وارد شود، دائم بر استخوان‌های نشیمنگاه وارد می‌شود. این عوامل همگی موجب صدمه دیدن دیسک کمر می‌شود.

کند شدن عملکرد مغز

کند شدن عملکرد مغز هم از عوارض نشستن طولانی مدت است. حرکت عضلات باعث پمپاژ خون تازه و اکسیژن در سراسر مغز و آزادسازی مواد شیمیایی می‌شود که عملکرد مغز و حالت روحی را تقویت می‌کند، در حالی که کم تحرکی و نشستن طولانی مدت تمام فعالیت‌های بدن از جمله عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد و آن را آهسته می‌کند.

متورم شدن پاها

نشستن طولانی مدت سبب انتقال مایعات بدن به سمت پاها

