

## الجلوس لساعات طويلة فى العمل يصيبك بآلام الرقبة المزمنة



ضرورة أداء تمارين خفيفة كتمديد عضلات الذراعين والرقبة أثناء العمل المكتبي وجدت دراسة حديثة قام بها علماء من جامعة كنساس-ستايث الأمريكية شملت حوالي 64 ألف شخص في منتصف أعمارهم أن الذين يقضون أكثر من أربع ساعات يوميا في وضعية الجلوس معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والسرطان وأمراض القلب.

وأوضح الباحثون أن خطر الإصابة يرتفع كلما ازدادت ساعات الجلوس، حيث إن قلة الحركة وانخفاض مستويات استهلاك الطاقة من مسببات الأمراض المزمنة.

هذا وقد توصلت دراسة سابقة الى أن الجلوس لساعات طويلة يتسبب بالسمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول الضار والسكر والدهون الثلاثية في الدم.

وينصح الخبراء بأداء تمارين خفيفة أثناء العمل المكتبي الذي يستلزم الجلوس لفترات طويلة، منها تمديد عضلات الرقبة والاستدارة الجانبية وتليين الظهر وتمديد الذراعين.