

نحوه نشستن صحیح حین مطالعه

بارها پیش آمده که پس از یک مطالعه طولانی وقتی از روی صندلی مطالعه بر می‌خیزیم، در ناحیه کمر احساس درد می‌کنیم، یا پس از یک آزمون طولانی هنگامی که می‌خواهیم از جای خود بلند شویم، گردنمان اصطلاحاً تیر می‌کشد. در این مقاله قصد داریم بررسی کنیم که علت این مسئله چیست؟

برخی می‌گویند نشستن طولانی مدت بدن را خسته می‌کند و عوارض آن نظیر کمردرد و درد گردن، اجتناب‌ناپذیر است. این حرف به طور کلی صحیح نیست و می‌توان با درست نشستن و انجام حرکات کششی این عوارض را کاهش داد یا به کلی از بین برد.

نتایج یک آمارگیری نشان می‌دهد که حدود ۳۲ درصد مردم بیش از ده ساعت در روز را به صورت نشسته سپری می‌کنند و حدود نیمی از این جمعیت حتی برای صرف ناهار نیز میز کار خود را ترک نمی‌کنند. این آمار وقتی معنا پیدا می‌کند که ما می‌بینیم بیش از یک سوم افراد به دلیل الگوهای نامناسب در نشستن‌های طولانی، کمردرد دارند.

اشتباه و بد نشستن به ستون فقرات و رباط‌های آن محدوده فشار وارد می‌کند و این فشار می‌تواند باعث ایجاد درد مزمن و حتی بد شکلی بدن شود. بنابراین لازم است دانش‌آموزان که ساعات زیادی را نشسته سپری می‌کنند، نحوه نشستن خود بر صندلی را اصلاح کرده تا دچار چنین مشکلاتی نشوند.

هنگامی که نحوه قرارگیری بدن صحیح است، چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده، کمترین فشار ممکن بر عضلات پشتیبان و رباط‌های بدن وارد می‌شود. بنابراین به ستون فقرات نیرویی وارد نمی‌شود و در حالت خنثی یا استراحت قرار می‌گیرد. پس دردهای مربوط به ناحیه کمر به طور محسوسی کاهش می‌یابد. این مسئله هم چنین از سایش و التهاب مفاصل بدن جلوگیری می‌کند. صحیح نشستن با تحلیل رفتن نابهنگام عضلات و استخوان‌ها نیز مقابله می‌کند. بدیهی است که در وضعیت درست، بدن انرژی کمتری مصرف می‌کند و طبیعتاً کمتر خسته می‌شود.

اکنون لازم است منظورمان را از "درست نشستن" روشن سازیم. هنگامی که روی صندلی درست می‌نشینیم، باید تمامی مهره‌های کمر ما تحت حمایت قرار گیرند. اگر صندلی این ویژگی را نداشت که با مهره‌های

موجود در گودی کمر در تماس باشد، می‌توان از یک بالشتک کوچک برای این کار استفاده کرد. در هر حال لازم است ستون فقرات شکل S مانند خود را حفظ کند و در همان حالت بماند. نکته مهم دیگری که در درست نشستن برای ما اهمیت دارد، این است که فرد اصطلاحاً صاف ننشیند، در هنگام نشستن لازم است کمر انسان از حالت عمود حدود ده درجه بازتر باشد. به عبارت دیگر پشتی صندلی باید مقداری به عقب خم باشد یا قابلیت خم شدن به عقب را داشته باشد.

در نشستن صحیح روی صندلی، باید پا به زمین برسد درحالی‌که زانوهای ما کمی بالاتر از نشیمنگاه یا هم سطح آن قرار گیرد. اگر صندلی ما این ویژگی را ندارد، باید از یک زیر پایی استفاده کنیم. نکته دیگر این است که نشیمنگاه باید کاملاً به پشتی صندلی بچسبد و بهتر است در این حالت زیر زانوها با صندلی تماس نداشته باشد.

لازم به ذکر است در نشستن‌های طولانی مدت، انداختن پاها روی هم سبب وارد شدن فشار به زانوها می‌شود. پس دانش‌آموزان لازم است در یک نشستن طولانی از این کار اجتناب کنند.

نشستن روی زمین با توجه به وضعیت بدنی فرد، متفاوت صورت می‌گیرد. اگر فرد در حالت چهارزانو می‌نشیند، باید وزن خود را به طور مساوی بر سطح اتکای خود تقسیم کند. همچنین باید با عوض کردن پای زیر و رو، از فشار بر یک پا بپرهیزد. در نشستن به حالت دوزانو، بهتر است بالاتنه به حالت قائم قرار داشته باشد. البته در این حالت فشار بر زانوها زیاد است و نشستن طولانی مدت در این حالت توصیه نمی‌شود.

حتی هنگامی که نحوه صحیح نشستن را رعایت می‌کنیم نیز لازم است نهایتاً هر سی دقیقه یک بار، یکی دو دقیقه از جای خود بلند شویم یا حرکات کششی انجام دهیم و پس از هر یک ساعت حدود پنج دقیقه استراحت کنیم یا کارمان را تغییر دهیم. منظور از استراحت این است که وضعیت بدنی خود را عوض کنیم تا عضلات و مفاصل بدن استراحت کنند. بهتر است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار بگیرد. فراموش نکنیم که چشمان ما هم به استراحت احتیاج دارد و لازم است پس از مقداری مطالعه، چشمان خود را از کتاب برداریم و به نقطه دوری نگاه کنیم تا عضلات چشم از حالت قبلی خارج شوند. به حالت عادی خود بازگردد. البته نوشیدن مقداری آب نیز می‌تواند به این امر کمک کند.

