



دانشگاه حکیم سبزواری
مدیریت تربیت بدنی

بررسی حالت نشستن

(قراردادن پا بر روی هم)



دانشگاه حکیم سبزواری

مدیریت تربیت بدنی

دی ۹۹

قرار دادن پا بر روی هم

افراد معمولاً هنگام نشستن روی زمین و یا روی صندلی و مبل عادات مختلفی دارند و ترجیح می‌دهند هر از گاهی برای تغییر حالت بدن هم که شده نوع نشستن خود را عوض کنند. عده‌ای به رسم عادت هنگام کار، غذا خوردن و انجام کارهای روزمره خود روی صندلی یا مبل، یک پای خود را روی پای دیگر می‌اندازند.

این روش مرسوم از نشستن بین مردم سراسر دنیا به شمار می‌رود، ولی پزشکان و متخصصان دل خوشی از این شیوه نشستن ندارند و معتقدند این حالت خطرات فراوانی را برای فرد به دنبال دارد که آگاهی از آنها و تغییر در این شیوه می‌تواند برای سلامت بدن مفید باشد. قرار دادن پاها روی هم هنگام نشستن یک عادت غیر ارادی است. گاهی که از طرز نشستن عادی خسته می‌شویم، یا احساس سرما می‌کنیم به این حالت می‌نشینیم. اگر چه راحت و در صورتی که برای مدت کوتاهی باشد بی‌ضرر است و برخی افراد با گذاشتن پاها روی هم احساس غرور و تکبر می‌کنند و این حالت نشستن را دوست دارند و با آن احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنند اما در طولانی مدت می‌تواند پیامدهای نامطلوب و گاهی نیز جدی داشته باشد. از نقطه نظر روانی البته، برخی با حالتی تقریباً جمع شده، وقتی در موضع تدافعی قرار می‌گیرند، این کار را به صورت غیر ارادی انجام می‌دهند.

علت های انداختن یک پا بر روی پای دیگر از لحاظ روانشناسی به شرح زیر است:



ما اغلب اطلاعات زیادی از انواع نشستن و موقعیت پا در برابر شخص دیگر می گیریم، چون هنگام نشستن، پاها کاملاً بی استفاده هستند و کار خاصی نداریم که با آنها انجام دهیم. و این دقیقاً همان زمانی است که می توانیم به راحتی تمام انواع حرکات و دادن اطلاعات غیر کلامی از پاهای بی استفاده را تشخیص دهیم.

پا را به شکل ضربدری روی پای دیگر انداختن در نشستن بسیار متداول بوده و انواع بسیار مختلفی دارد. برای مثال، زن ها بخاطر ویژگی های پا، ترجیح می دهند که هنگام نشستن از این ژست استفاده کنند و به این شیوه، پاهایشان را محکم می بندند. مردان از موقعیت نشسته بیشتر استفاده می کنند. پا روی پا انداختن به شکل استاندارد معمولاً با بالا بودن پایی انجام می شود که برتر است. درحالیکه ضربدر کردن پا نظرات مخالف و بسته را نشان می دهد، اما همیشه اینطور نیست. بسته به عادت و راحتی می توان تفاسیر مختلفی از آن داشت. مثلاً روی یک صندلی ناراحت و بدون دسته، نشستن با مدل ضربدری مرسوم است و ممکن است دست ها محکم به هم بسته باشند. به دلیل کامل دیگر، وقتی سردمان باشد هم به مدل ضربدری بسته شده می

نشینیم. زنان در نشستن غیر از مدل ضربدری، مشکلات بیشتری از مردان دارند، چون لباسشان به آنها اجازه ی این مدل نشستن را نمی دهد و یا شاید عادت به این نوع نشستن ندارند.

عوارض این نوع نشستن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. فلج عصب پروئال ایجاد می کند

فلج عصب پروئال(شاخه ای از عصب سیاتیک) یکی از پیامدهای گذاشتن پاها روی هم است. علایم آن سختی در حرکت دادن کف پا در قسمت قوزک به علت به وجود آمدن تداخل در عصب پروئال و کشیدگی عصب و فشرده سازی در قسمت زانو، مفصل، لگن یا قوزک است. این تداخل در عصب می تواند به علت نشستن به یک حالت مانند قرار دادن پاها روی هم به وجود آید.

2. فشار خون را بالا می برد

نتایج به دست آمده از بررسی های متعدد نشان داده که این عادت نشستن می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود. برای پیشگیری از بروز این گونه مشکل بهتر است از نشستن به این روش صرف نظر کنید.

3. می تواند باعث از بین رفتن تعادل در لگن شود

با کوتاه تر شدن عضلات قسمت داخلی ران و بلند تر شدن قسمت بیرونی ران حالت تعادل لگن از بین می رود. در نتیجه احتمال جا به جا شدن مفصل وجود دارد.

4. باعث به وجود آمدن واریس می شود

واریس می تواند علل متعددی از جمله ژن داشته باشد. قرار دادن پاها روی هم یکی از عوامل بروز واریس است زیرا روی عصب ها فشار وارد می شود و عصب ها باریک تر و ضعیف تر می شوند. در نتیجه جریان خون معکوس و به تجمع خون در پاها منجر می شود.

5. روی طرز نشستن تاثیر می گذارد

نتایج بررسی ها نشان داده که نشستن با قرار دادن پاها روی هم به مدت سه ساعت در روز می تواند باعث حالت قوز، درد گردن و درد در قسمت تحتانی کمر و ناراحتی در لگن شود.

6. بروز درد کمر و گردن

در هنگام نشستن، در یک حالت ایده آل، صورت ما به طور مستقیم به جلو نگاه می کند و وزنمان را به صورت مساوی، روی دو پامان که روزی زمین قرار دارد. متأسفانه، این حالت به ندرت اتفاق می افتد، بسیاری از ما اکثراً، وزن خود را به صورت نامساوی تقسیم می کنیم و بیشتر وزن را متوجه یک سو می کنیم.

از نظر پزشکی، گذاشتن پاها بر روی هم، می تواند باعث درد کمر و گردن شود. این حالت از نشستن، گشتاور نیرویی بر لگن وارد می شود که می تواند باعث چرخش استخوان های لگن شود. از آنجا که لگن، یکی از ستون های اصلی و حمایتی ستون فقرات است، این حالت فشاری غیر ضروری بر روی گردن و پشت شما می وارد می کند و حتی می تواند شما را مستعد دیسک بین مهره های کمر کند. پس باید طوری بنشینید که باسن به درستی روی محل نشستن قرار بگیرد. پیشنهاد می کنیم در حالتی بنشینید که زانویتان در حالت ۹۰ درجه باشد و لگن شما به صورت متعادل روی سطحی که بر روی آن نشسته اید، گذاشته شود.

آدرس های ارتباطی با مدیریت تربیت بدنی دانشگاه:

اینستاگرام : @hakimsabzevari_sport

آدرس سایت: hsu.ac.ir/sm

در اینستاگرام به ما پیوندید، منتظر پیشنهادات شما هستیم.