

Όχι στο παρατεταμένο καθισιό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μυρτώ Αντωνοπούλου

Οι υπάλληλοι γραφείου πρέπει να είναι όρθιοι τουλάχιστον 2 ώρες τη μέρα, συμβουλεύουν οι ειδικοί.

Άνθρωποι που εργάζονται σε γραφείο πρέπει να δαπανούν τουλάχιστον 2 ώρες τη μέρα όρθιοι, προκειμένου να αντιμετωπίσουν ποικίλα προβλήματα υγείας που οφείλονται στο παρατεταμένο [καθισιό](#), τονίζουν γιατροί.

Κατά μέσο όρο ένας άνθρωπος κάθεται για 9 ώρες τη μέρα, αριθμός που αντιστοιχεί στο 60% του χρόνου που είναι ξύπνιος μέσα στην ημέρα.

Γιατροί προειδοποιούν τώρα ότι το παρατεταμένο καθισιό, πέρα από τη σύνδεσή του με ενοχλήσεις στη μέση, στον αυχένα, καθώς και με άλλους μυϊκούς πόνους, συμβάλλει στην εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας, όπως η παχυσαρκία, ο καρκίνος και ο διαβήτης τύπου 2.

Μάλιστα, οι ειδικοί παροτρύνουν τους εργοδότες να θέσουν ένα καθημερινό χρονικό πλαίσιο, κατά το οποίο το προσωπικό τους θα είναι όρθιο. Επιπλέον, στους

χώρους εργασίας θα πρέπει να υπάρχουν και ορισμένα ψηλά γραφεία, όπου οι εργαζόμενοι θα μπορούν να στέκονται και επομένως να κινούνται συχνότερα μέσα στον χώρο.

Πηγή: vita.gr