

Λάθος στάση σώματος στην οδήγηση: Δείτε από τι κινδυνεύετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρετανοί επιστήμονες της Εταιρείας Χειροπρακτικών πραγματοποίησαν έρευνα στην οποία συμμετείχαν συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού που οδηγούν τακτικά και διαπίστωσαν ότι οι αρνητικές συνέπειες μπορούν να προκληθούν άσχετα με το πόσες ώρες οδηγεί κανείς.

Στην έρευνα συμμετείχαν μητέρες που πηγαινοέφερναν τα παιδιά τους στο σχολείο, άτομα που οδηγούσαν για πολλές ώρες για να φτάσουν στην εργασία τους ή ταξίδευαν γι' αυτήν και επαγγελματίες οδηγοί όπως ταξιτζήδες και φορτηγατζήδες.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι οι συμμετέχοντες στη μελέτη είχαν αναφέρει αρκετούς παράγοντες που τους δυσκόλευαν στο να καθίσουν σωστά κατά την οδήγηση.

Μερικοί από αυτούς ήταν:

-Τα ρούχα που φορούσαν

-Τα παπούτσια τους

-Η βιασύνη λόγω πίεσης χρόνου

-Οι κινήσεις που έκαναν μέσα στο αυτοκίνητο όπως το να σκύψουν να πάρουν κάτι από το διπλανό κάθισμα, να γυρίσουν πίσω να ακουμπήσουν ένα αντικείμενο στο πίσω κάθισμα ή να φροντίσουν τα παιδιά που κάθονται πίσω, να ανοίξουν το ντουλαπάκι του αυτοκινήτου κ.α.

-Η χρήση κινητού κατά τη διάρκεια της οδήγησης

Τι συστήνουν οι ειδικοί

Γυρίζοντας προς τα πίσω όπως λένε οι ειδικοί, στρίβουμε πολύ την πλάτη μας χωρίς να κινείται η λεκάνη με αποτέλεσμα να παθαίνουμε βλάβες στη σπονδυλική στήλη. Επιπλέον, όλοι μετακινούμε σε τακτά χρονικά διαστήματα βαριά αντικείμενα από και προς το αυτοκίνητο προκαλώντας έτσι σκελετικές βλάβες. Το χειρότερο όμως, το βιώνουν οι επαγγελματίες οδηγοί οι οποίοι κάθονται για πολλές συνεχόμενες ώρες, με αποτέλεσμα να μην έχουν καλή κυκλοφορία αίματος, και επιπλέον να πονάνε από την ένταση που βιώνουν.

Οι ερευνητές συμβουλεύουν όλους εκείνους που οδηγούν να προσέχουν αυτές τις απλές κινήσεις, που δεν τους δίνουν σημασία, καθώς στο μέλλον αυτές θα τους δημιουργήσουν προβλήματα και θα επιφέρουν σκελετικούς πόνους.

Συμβουλεύουν επίσης να οδηγούμε χαλαροί καθώς, όπως λένε, η ένταση και το άγχος προκαλούν έντονους μυϊκούς πόνους. Να καθόμαστε σε καλά ρυθμισμένο κάθισμα, και να έχουμε τα χέρια μας στη σωστή γωνία. Επίσης, οι επαγγελματίες να κάνουν διαλείμματα για να περπατάνε, ώστε επανέρχεται η σωστή κυκλοφορία αίματος στο σώμα τους. Τέλος, να αποφεύγουμε τα στενά ρούχα και τα ακατάλληλα παπούτσια που δεν μας αφήνουν να καθόμαστε σωστά ή να κινούμαστε άνετα.

Οι πόνοι στην πλάτη, σύμφωνα με τους ειδικούς, στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται στο κακό κάθισμα που κάνουμε στην καθημερινότητα μας. Μία από τις αιτίες είναι και ο τρόπος με τον οποίο καθόμαστε όταν οδηγούμε το αυτοκίνητό μας. Άσχετα με το πόσες ώρες καταναλώνουμε οδηγώντας, είναι πολύ εύκολο να προκληθεί κάποια βλάβη.

Πηγή: onmed.gr