

Statul prelungit în poziția așezat este cunoscută pentru efectele sale nefaste asupra organismului, însă nici poziția în picioare prea mult timp nu este lipsită de riscuri, scrie vineri.passionsante.be.

În privința poziției pe scaun la locul de muncă, recomandările sunt clare: cei care sunt în această situație trebuie să se ridice din când în când și să facă câțiva pași. Numeroase studii au demonstrat consecințele nefaste ale acestei poziții, atât pentru sănătatea cardiovasculară, cât și pentru metabolism (diabet, etc.). În schimb, statul prelungit în picioare a beneficiat de mai puțină atenție până acum.

O echipă de cercetători elvețieni de la Școala politehnică federală din Zurich a realizat un experiment destul de interesant care arată că și în acest caz consecințele pot fi serioase. Voluntari sub 30 de ani și peste 50 au simulat o zi de lucru stând în picioare, cu pauze de câte cinci minute în timpul cărora se puteau așeza și un dejun de 30 de minute. Oboseala musculară și articulară a fost evaluată prin capacitatea de contracție a mușchilor și stabilitatea posturală, completate de o evaluare subiectivă a lipsei de confort.

Rezultatele au pus în evidență o oboseală semnificativă după cinci ore de stat în picioare, oboseală care, la acumularea zi după zi, riscă să producă efecte pe termen lung. Deși lipsa de confort autodeclarată se atenuează mult după jumătatea de oră pentru pauza de prânz, semnele "obiective" ale oboselii persistă.

Autorii consideră că activitățile profesionale care impun statul prelungit în picioare pot contribui la dezvoltarea unor tulburări musculo-scheletice, ce afectează îndeosebi membrele inferioare și spatele. Ei adaugă că este util așezatul pe scaun din când în când, însă esențial este mersul regulat într-un mediu diferit de cel de la serviciu, pentru a ușura structurile musculare prea solicitate și a mobiliza altele. Foarte folositoare sunt mișcările de întindere și flexibilizare, precum și practicarea unei activități fizice care să stimuleze cu blândețe ansamblul mușchilor (de exemplu înotul). AGERPRES