

Gyakran ülsz keresztbe tett lábakkal? - Ilyen káros hatással van az egészségedre

Nyugat.hu - 2016-04-24 20:31:33

Most is épp keresztbe tett lábakkal ülsz? Akkor van egy pocsék hírünk, ugyanis a kutatások szerint rosszabbat nem is tehetnél. Össze gyűjtöttük, mi történhet a testünkkel, ha túl sokáig ücsörgünk ebben a pózban.

Idegi károsodást vagy bénulást okozhat

Azért ez nem öt perc alatt történik, de ha sokáig ülsz összefonott lábakkal, nagyon rosszat teszel a lábaidban található idegeknek. Egészen addig fajulhat a dolog, hogy szárkapocscsonti bénulásod lesz tőle. Ez akkor is előfordulhat, ha valamilyen más pózban tartod sokáig a lábadat, azonban ebben a testhelyzetben teszed ki napról-napra a legnagyobb veszélynek a szervezeted.



fotó: Europress.com

Megugorhat a vérnyomásod

2010-ben több kutatás is igazolta, ha sokáig ülünk összefonott lábakkal, magasabb lehet a vérnyomásunk. Ennek fő oka az, hogy ha keresztbezzük őket, több vér kerül a combunkon keresztül a mellkasunkba, ez pedig a vérnyomást is felpumpálja. Ezt a problémát a legkönnyebben úgy lehet kiküszöbölni, ha nem a combnál, hanem a bokánál keresztbezzük a lábikóinkat.

Bezavar a visszér

Ha amúgy is hajlamos vagy a visszerekre, akkor különösen figyelj oda, hogy minél ritkábban ülj ebben a pózban. A visszerek fő okozója még mindig a genetika, de a gyakori keresztbezzés begyulladászthatja az ereidet, amitől kitágulnak és akár el is tömődhetnek.



fotó: bbc.com

Rossz tartáshoz vezethet

Ha mindez nem elég, a keresztelés még helytelen tartáshoz is vezethet, mert a gerinc nem természetes szögben áll, amikor így ülsz. A kutatások szerint már akár napi három óra is elég ebből a pozícióból ahhoz, hogy súlyosan ronts a tartásodon. Mivel általában az ember mindig ugyan azt a lábát emeli át a másikon, így az idő múlásával az egyik oldalon megnyúlnak az inak, a másikon megsűkülnek. Emiatt idősebb korban könnyebben ugorhatnak ki az ízületek, és ferdülhet a gerinc. Ha a nyakadban és a csípődben fájdalmat érzed, érdemes elgondolkozni azon, hogy mennyit ülsz így, hátha ez okozza a panaszaidat.

Meddőséget okozhat

Bár a nőknél a leggyakoribb ez testtartás, azért a férfiaknál is előfordul, hogy keresztbe tett lábakkal ücsörögnek. Ez a pozíció pedig – főleg szűk nadrágban – káros lehet a spermákra, mivel így a lágyékrész hamar felmelegszik. Ahhoz azonban, hogy ez a hatás valóban érezhető legyen, órákon át kellene keresztbe tett lábakkal üldögélni.