



Dec 10, 2017

كيف تجعل الدوام مفيداً لصحتك؟

Written by [حنين كنعان](#)

أصبحت الأمراض المزمنة الناتجة عن قلة الحركة في تزايد مستمر، وأبرزها الجلوس لفترات طويلة خلف طاولة المكتب والذي قد يؤدي لحدوث مشاكل صحية كثيرة، لذا يوصي الباحثون والخبراء بضرورة تحرك الموظف بين الحين والآخر أثناء الدوام، إضافة إلى الوقوف في فترات متقطعة نحو ساعتين على الأقل في اليوم لتفادي المخاطر الصحية الناجمة عن الجلوس.

وقد نشرت المجلة العلمية Medicine Sports of Journal British مجموعة من التوصيات التي تربط فيها بين فترات الجلوس لأوقات طويلة وخطر الإصابة بالأمراض والهوت المبكر، وكان من أبرز هذه النصائح:

- تحرك، لأنّ الجلوس طويلاً في مكان واحد قد يضرّ الصحة. فالتحرك يخفف من ألم العضلات والتشنج والإجهاد والإرهاق والتعب.
- يمكن لأرباب العمل تحذير موظفيهم من مخاطر الجلوس طويلاً وأهمية الحركة.
- يمكن لأرباب العمل تصميم بيئات صحية تشجع الموظف على المزيد من الحركة والنشاط.

وأيضاً نشرت دراسة حديثة في مجلة "MBC" للذكوات البحثية" قام بها مجموعة من الباحثين باستطلاع أكثر من 600 موظف ممن يقوّمون بالوظائف المكتبية ووجد أنهم يقضون أكثر ساعات الدوام جليوساً بهدة متوسطها 73% بينها يقضون فقط 10% في الوقوف و13% في الهشي و4% همار تتطلب هجهود بدني ويقول الموظفون إنهم يودون قضاء 54% من وقت الدوام في الجلوس و15% في الوقوف، و23% في الهشي، و8% في الهمار التي تتطلب هجهودا بدنيا. كما يقضي الموظف حوالي 5.4 ساعة من أصل 8 ساعات في الجلوس ويقول الباحثون إنه يجب عليه اضافة 46 دقيقة لفترة الهشي، و26 دقيقة للوقوف وذلك في المتوسط.

وأشارت دراسة أخرى بأن الوقوف لفترات تصل إلى 30 دقيقة أثناء العمل ربما يخفف ألام الظهر من دون الإضرار بالإنتاجية.

وتشير الدراسات بأن الوقوف لفترات أيضاً قد يكون سلاحاً ذو حدين فإن زادت هدة الوقوف عن فترة معينة فإنها قد تتسبب بالألم في الظهر والعضلات والفاصل وكذلك بهشاكل في الدورة الدموية، وإن أسوأ شيء يمكن أن يقوم به الموظف هو الثبات على وضعية واحدة طوال الوقت، سواء كانت هذه الوضعية هي الجلوس أو الوقوف، لذا ينصح بالاعتدال سواءً في الجلوس أو الوقوف أو الحركة.

[رابط الهدونة](#)