



# المشي خلال العمل المكتبي لكبح التأثير السلبي للجلوس

يمكن أن يتسبب الجلوس ثمان ساعات في العمل في العديد من المشاكل الصحية كضعف الدورة الدموية، وآلام المفاصل وأمراض القلب. لكن لا أحد يجرؤ على تبصير زملائه في العمل بأهمية المشي حتى يتفادى هذه المشاكل. تبين في دراسة جديدة لباحثين من جامعة إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية أنه بالإمكان محو الآثار السلبية لضعف الصبيب الدموي في الساقين الناتج عن الجلوس لفترة طويلة إذا تخلله فترات من المشي مدة خمس دقائق.



يذكر أن الجلوس يمكن أن يؤدي إلى تجمع الدم في الساقين مما يمنعه من التدفق إلى القلب، وهو ما ينذر بالإصابة بأمراض القلب والشرايين. حيث بينت [الدراسة](#) أن الجلوس لساعة واحدة فقط يخفض الصبيب الدموي بحوالي 50%، لكن هذا الانخفاض لم يلاحظ عند الأشخاص الذين استعملوا جهاز المشي لمدة خمس دقائق في كل ساعة.

تقدم هذه الدراسة حلاً جديداً للأشخاص الراضين لممارسة الرياضة أو المجبرين على القيام برحلات طويلة كما أنها الدليل التجريبي الأول على أنه يمكن للحركة المعتدلة ضمان صبيب دموي صحي.

المصادر: [1](#) [2](#)