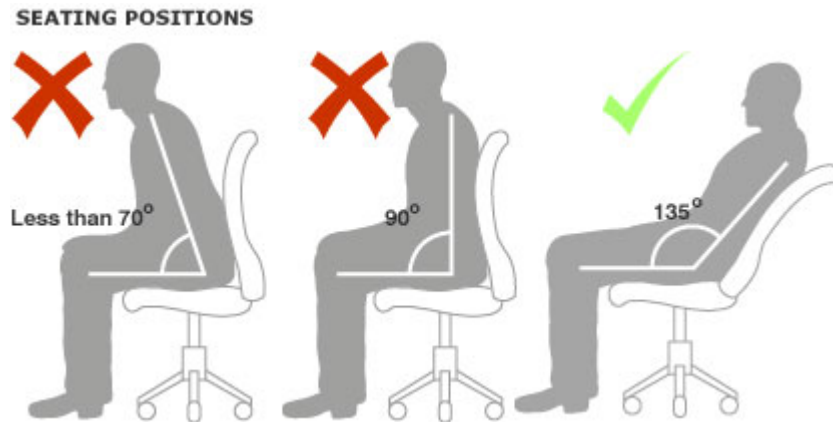


## Ngồi thẳng không tốt cho lưng

Ngồi thẳng không phải là tư thế ngồi tốt nhất đối với dân công sở, một nghiên cứu chỉ rõ.



Các nhà nghiên cứu Scotland và Canada đã dùng máy chụp cộng hưởng từ (MRI) để chỉ ra những vị trí không tốt cho lưng. Theo đó, vị trí tốt nhất là ngồi ngả ra sau, khoảng 135oC.

Các chuyên gia thuộc Hiệp hội Chữa bệnh bằng phương pháp nắn xương khớp Anh cho biết có khoảng 32% dân số nước này dành hơn 10 tiếng cho việc ngồi. Một nửa trong số này không bao giờ rời ghế, thậm chí là cả trong bữa trưa. 2/3 những người này cũng thường ngồi tại nhà sau khi trở về từ công sở.

22 tình nguyện viên không có bệnh ở lưng đã được chụp MRI ở nhiều tư thế đứng ngồi khác nhau. Loại máy chụp này khác hẳn các máy chụp truyền thống vốn chỉ có thể chụp ở tư thế nằm thẳng.

Trong nghiên cứu, các tình nguyện viên được ngồi ở 3 tư thế khác nhau: một là vị trí đổ về phía trước (cơ thể hướng về phía bàn hoặc màn hình); 2 là vị trí ngồi vuông góc và 3 là vị trí “thư giãn” với phần lưng ngả ra sau 135oC trong khi chân vuông góc với sàn nhà.

Các nhà nghiên cứu đã đo đĩa đệm cột sống và cột sống và sự di chuyển của chúng ở các vị trí khác nhau. Đĩa đệm dịch chuyển khi cân nặng dồn vào cột sống, khiến đĩa đệm có nguy cơ bị trượt khỏi vị trí.

Sự dịch chuyển của đĩa đệm được chỉ rõ là áp lực nhất khi ngồi vuông góc và ít áp lực nhất khi ngồi ở 135oC, sự căng thẳng đặt lên đĩa đệm và các cơ và dây chằng liên quan cũng ít nhất khi ngồi ở tư thế “thư giãn” như vậy. Vị trí “buông lỏng” người sẽ làm giảm chiều dài của đĩa đệm nhất, giúp giảm thấp nhất sự hao mòn do ma sát giữa các đốt sống.

“Ngồi ở vị trí thư giãn sẽ giúp giảm thiểu các bệnh mãn tính, đau nhức và cong vẹo cột sống”, BS Waseem Bashir, ĐH Alberta, Canada, trưởng nhóm nghiên cứu, nhấn mạnh.