

Αύριο το πρωί, όταν ανοίξετε την ντουλάπα



για να επιλέξετε τι θα φορέσετε, αναζητήστε ανάμεσα στα ρούχα, τα παπούτσια και τα αξεσουάρ τούς εχθρούς της υγείας σας.

Βαρύ κολιέ

Τα μεγάλα εντυπωσιακά κολιέ δίνουν σίγουρα ξεχωριστό στυλ. Πόσο ακίνδυνα είναι, όμως, για τον αυχένα μας; Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις του αυχένα φέρνουν καθημερινά εις πέρας ένα δύσκολο έργο: το να κρατήσουν την ισορροπία του κεφαλιού, το οποίο ζυγίζει 4,5-5,5 κιλά! Αν προσθέσουμε στην εξίσωση και ένα βαρύ κολιέ, το οποίο τραβάει τον λαιμό προς τα μπροστά, η κατάσταση δυσκολεύει, με το κεφάλι να χάνει τη φυσική θέση ισορροπίας του. Αποτέλεσμα; Πόνος στον αυχένα και σε βάθος χρόνου υιοθέτηση μιας κακής στάσης σώματος με αρνητικές συνέπειες για τη μέση.

Σουτιέν που δένει στον λαιμό

Πίεση στον αυχένα ασκούν και τα σουτιέν (ή τα μαγιό) που δένουν στον λαιμό.

Ειδικά αν το στήθος είναι πλούσιο, το κορδόνι, στην προσπάθειά του να το συγκρατήσει, τραβάει τον λαιμό προς τα μπροστά, με αποτέλεσμα να καμπουριάζουμε και μακροπρόθεσμα να παραπονιόμαστε για πόνο στον αυχένα, την πλάτη και τους ώμους.

Βαριά τσάντα

Οι μεγάλες τσάντες είναι εξαιρετικά πρακτικές. Χωράνε την ατζέντα, το βιβλίο, το νεσεσέρ με τα καλλυντικά, το μπουκαλάκι με το νερό κ.ά. Ωστόσο, ειδικά όσες κρεμιούνται στον ένα ώμο, όταν είναι παραφορτωμένες, αυξάνουν τον κίνδυνο κακοποίησης των μυών, με αποτέλεσμα την εμφάνιση πόνου στον αυχένα και την πλάτη ή ακόμα και την εκδήλωση πονοκεφάλου. Αντίστοιχοι είναι οι κίνδυνοι και όταν πρόκειται για τσάντα-«ταχυδρόμο» (που φοριέται χιαστί), ιδίως αν συνηθίζουμε να την κρεμάμε πάντα από τον ίδιο ώμο. Συμπέρασμα: Δεν φορτώνουμε την τσάντα μας? την κρατάμε από το χερούλι, και αν αυτό δεν είναι εφικτό, αλλάζουμε συχνά τον ώμο στον οποίο την κρεμάμε.

Λαστέξ

Ο φωτογραφικός φακός έχει αποκαλύψει ουκ ολίγες φορές το λαστέξ κάτω από τις τουαλέτες διάσημων γυναικών. Αν και η περιστασιακή του χρήση δεν προκαλεί προβλήματα, οι γυναίκες που το φορούν καθημερινά κινδυνεύουν από ποικίλα προβλήματα. Το ειδικό εσώ ρουχο που «μαζεύει» τα ψωμάκια και «εξαφανίζει» την κοιλιά πιέζει επίσης το στομάχι και το έντερο, προκαλώντας γαστρεντερολογικά προβλήματα. Επιπλέον, σε γυναίκες με ευαισθησία στην κοιλιακή χώρα και τάση για ακράτεια, τα λαστέξ μπορεί να οδηγήσουν σε επεισόδιο ακράτειας. Τέλος, όταν κάθεται κανείς για πολλή ώρα φορώντας λαστέξ, μπορεί να προκληθεί παραισθητική μηραλγία (εγκλωβισμός του περιφερικού μηριαίου νεύρου), μια κατάσταση κατά την οποία το περιφερικό νεύρο στον μηρό συμπιέζεται και δημιουργεί αίσθηση μουδιάσματος.

Pencil φούστες

Οι στενές φούστες ως το γόνατο πιέζουν τα γόνατα μεταξύ τους, δυσκολεύοντας την ισορροπία και το σκύψιμο. Ο σωστός τρόπος να σκύψουμε για να σηκώσουμε ένα βάρος είναι να σταθούμε κοντά του με τα πόδια ελαφρώς και να λυγίσουμε τα γόνατα κάνοντας βαθύ κάθισμα. Έτσι, το βάρος κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλη τη σπονδυλική στήλη και όχι μόνο χαμηλά (όπου αναπτύσσονται δισκοπάθειες). Φορώντας μια pencil φούστα, αναγκαζόμαστε να σκύψουμε με τεντωμένα τα πόδια, επιβαρύνοντας τη μέση. Προσοχή πρέπει να δείξουν οι γυναίκες που έχουν μια ιδιαίτερη προτίμηση στις συγκεκριμένες φούστες.

Ψηλά τακούνια

Η συστηματική χρήση ψηλών τακουνιών δημιουργεί πρόβλημα σε όλες τις γυναίκες, με τη διαφορά ότι σε ορισμένες η επιδείνωση έρχεται ταχύτερα. Τα ψηλοτάκουνα παπούτσια αυξάνουν τον κίνδυνο για διαστρέμματα και κατάγματα σε ποσοστό 80%, επιβαρύνουν τα μετατόρσια οστά, «στραγγαλίζουν» τα δάχτυλα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται κάλοι και επώδυνες παραμορφώσεις, επιβαρύνουν τα γόνατα, εμποδίζουν την κυκλοφορία του αίματος και προκαλούν

ενοχλήσεις στη μέση, στα ισχία και στον αυχένα. Η λύση; Αποφεύγουμε την καθημερινή και πολύωρη χρήση τους, προτιμάμε παπούτσια με φαρδύ τακούνι έως 5 εκ. και χρησιμοποιούμε ειδικούς πάτους, που εμποδίζουν το πέλμα να γλιστρά, ενώ απορροφούν τους κραδασμούς.

Πηγή:vita.gr