

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ФИЗИОЛОГ

№ 4 (декабрь), 2025 г.

Кафедра биологии

Биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины»

УДОБНО ДЛЯ НАС, ОПАСНО ДЛЯ ВЕН: ПРАВДА О ПОЗЕ «НОГА НА НОГУ»

Многие из нас привыкли сидеть, закинув одну ногу на другую: на лекциях, в библиотеке, за компьютером или во время дружеских посиделок. Эта поза кажется удобной и непринуждённой, но что на самом деле происходит с нашим телом? Разберёмся, насколько безопасно такое положение с точки зрения анатомии и сосудистой физиологии.

Мы проводим много времени в сидячем положении, будь то работа за компьютером, чтение или просто отдых. И некоторые позы кажутся удобными. Однако они могут иметь серьезные последствия для нашего здоровья. Человеческому телу требуется постоянное движение. И с точки зрения физиологии сидячее положение считается противоестественным. В такой позе опорно-двигательный аппарат испытывает нагрузку. И чем больше времени человек проводит в ней, тем выше вероятность нежелательных последствий. И проблемы становятся более выраженными.

1. Увеличение давления на сосуды

Длительное пребывание в такой позе создает излишнее компрессионное давление на вены, что может в некоторой степени затруднять кровоток. Обменные процессы в тканях нарушаются, но не только в этом проблема.

Сосуды ног работают в авральном режиме, с повышенной нагрузкой. И если такое воздействие происходит постоянно, то развивается серьезная предрасположенность к венозным заболеваниям. Кровь не может нормально циркулировать, что приводит к образованию варикозного расширения вен. Это заболевание проявляется в виде расширенных, извитых

Что происходит в организме, когда мы сидим «нога на ногу»?

вен на ногах и связано с риском серьезных осложнений, таких как тромбофлебит и тромбоэмболия легочной артерии, а также развитием хронической венозной недостаточности с появлением трофических язв, экземы.

2. Проблемы с нервными окончаниями

Из-за той же компрессии при длительном сидении может происходить сжатие седалищного нерва, который проходит через ягодичную область.

Такая поза, а также застойные явления приводят к появлению постоянной боли, которая влияет на качество жизни. Кроме боли, может появляться онемение, покалывание в ягодицах, и такие ощущения распространяются на ноги. При отсутствии лечения, а также если проблема сохраняется, в будущем возникают проблемы с мобильностью. Становится сложно передвигаться, ведь каждое движение может причинять боль.

3. Нарушения осанки

Такая поза нефизиологична, в результате отмечается неравномерное распределение нагрузки на позвоночник. Незаметно для себя человек отклоняется от оси собственного тела, что создает излишнюю нагрузку на одну из сторон.

Мышечные зажимы могут стать причиной не только боли в спине и шее, но и изменениями в осанке. Долгосрочные последствия могут включать хронические боли и даже деформацию позвоночника.

4. Снижение гибкости суставов

Постоянное сидение в одной позе может привести к снижению гибкости суставов, особенно в области бедер и коленей. Это может затруднить движение и увеличить риск травм, особенно если вы занимаетесь спортом или



активной деятельностью.

5. Проблемы с пищеварением

Сидение в позе «нога на ногу» оказывает давление на органы брюшной полости, что способно привести к

проблемам с пищеварением. Это проявляется в виде изжоги, запоров и других расстройств желудочно-кишечного тракта.

6. Снижение эректильной дисфункции и бесплодие у мужчин

Как показывают исследования, такая поза особенно опасна для мужчин. Ведь из-за застойных процессов возникает серьезная угроза развития бесплодия и эректильной дисфункции. Объясняется проблема увеличением температуры тела в области тестикул. Это напрямую влияет на качество спермы – подвижность и количество сперматозоидов. Поэтому мужчины в группе риска.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Особенно осторожными следует быть людям с варикозом или наследственной предрасположенностью к нему; тем, кто проводит много времени сидя (студенты, офисные работники); пациенты с неврологическими заболеваниями; беременным женщинам (из-за увеличения нагрузки на венозную систему); людям старше 40 лет (снижение эластичности сосудов).

Если вы часто принимаете позу «нога на ногу», соблюдайте эти правила:

1. Не держите ноги скрещёнными дольше 10–15 минут подряд.
2. Если одна нога сверху – через некоторое время поменяйте их местами.
3. Вставайте и разминайтесь каждые 30–40 минут.

4. Выполняйте простые упражнения: круговые движения стопами; сгибание и разгибание ног в коленях; ходьба на месте 1–2 минуты.

5. Подставьте под стопы низкую скамеечку, чтобы снизить нагрузку на вены.

6. Сидите с прямой спиной, не заваливаясь набок.

Для сохранения здоровья и профилактики возможных проблем избавляться от вредной привычки рекомендовано мужчинам и женщинам.

Нужно относиться осознанно к тому, в какой позе вы сидите. Это привычка, которая сложилась и существует годами. Поэтому в течение 2–3 месяцев нужно контролировать себя. Специалисты рекомендуют укреплять мышцы спины при помощи тренировок, массажей. Важно в течение дня контролировать осанку, поддерживать спину ровной. Это предотвратит зажимы и застойные явления.

Офисным работникам, которые по долгу службы вынуждены длительно сидеть, необходимо регулярно делать перерывы и разминку на 5–10 минут.

Вместо того чтобы скрещивать ноги, постарайтесь выработать привычку сидеть с обеими стопами на полу, коленями, согнутыми под углом 90 градусов, и прямой спиной с опорой на спинку стула.

Для дополнительной поддержки можно использовать небольшую подушку в области поясницы. Если вам некомфортно держать ноги параллельно, менее вредной альтернативой является скрещивание в районе лодыжек. В моменты отдыха, когда есть возможность,

полезно поднимать ноги на уровень таза, например, на пуф или другую опору.

Привычные ощущения в ногах могут быть признаком начинающихся проблем. Ключевые симптомы, требующие консультации с терапевтом или флебологом, включают: стойкие вечерние отеки, появление видимых расширенных вен или сосудистых звездочек, регулярные судороги в икрах, а также онемение или покалывание в ногах, которое не проходит после изменения позы. Если вы чувствуете боль в ногах во время ходьбы – это также серьезный повод обратиться к специалисту.

Поза «нога на ногу» – это не безобидная привычка, а фактор риска для здоровья вен и нервной системы. Если вы не можете полностью отказаться от неё, соблюдайте меры предосторожности и не забывайте о регулярной двигательной активности. Забота о своём теле начинается с малого: даже небольшая коррекция позы сегодня может предотвратить серьёзные проблемы завтра.



Важно прислушиваться к своему телу, чтобы сохранить здоровье!

Учредитель:
студенческий актив кафедры
биологии

Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.

Email:

Сайт газеты:

<http://vk.com/biofacgsu>

Физиолог
Студенческая газета кафедры биологии
биологического факультета
ГГУ им. Ф. Скорины

Наш адрес:
246019, г. Гомель,
ул. Советская, 108, к. 3-21

Главный редактор:
Феськова Е.С.

Редколлегия:
Кирса Р.Ю.
Редактор-оформитель:

Курак Е.М.