Идеальная осанка – переоценена

Вы человек, а не манекен. Иногда можно сутулиться и это нормально.

Если вы пытаетесь улучшить свою осанку, но не можете сделать это, позвольте мне представить вам неожиданную идею: то, как вы стоите или сидите на стуле во время работы или учебы, может на самом деле не иметь значения. Или по крайней мере, не настолько, как вы думаете.

Между осанкой и болевыми ощущениями нет прочной связи.

Вот интересный вопрос для раздумий: почему вы думаете, что вам нужно исправлять свою осанку? Вы могли усвоить предположение, что сидеть или стоять прямо выглядит красивее или просто "лучше" каким-то неопределенным образом. Но это не то, за что нужно страдать. Вы можете сидеть прямо, если считаете, что это выглядит лучше, и сутулиться, если вам так удобнее. "Неэффективные идеалы осанки также подкрепляются давно устоявшимися стереотипами, которые подразумевают, что осанка отражает пол, достоинство, уважаемость, привлекательность и моральность человека", написала группа ученых, изучающих эту проблему.

Но многие из нас каким-то образом получили представление о том, что плохая осанка пагубно влияет на наше здоровье. Я подозреваю, что мы можем обвинить в этом идею эргономики на рабочем месте. Может быть больно находиться в неприятном положении в течение нескольких часов подряд, поэтому имеет смысл избегать неудобных поз. Ваш стул должен позволять вам сидеть прямо, ваши ноги должны достигать пола и т.д. Но это не значит, что нужно себя заставлять сидеть прямо, также, как и не нужно заставлять себя сутулиться.

Убеждение, что правильная осанка во время сидения или стояния может вызвать боль, не имеет научного обоснования. Люди, у которых большой изгиб в спине, не склонны к боли в спине, а сознательная "коррекция" осанки не уменьшает боли в спине.

Нет одной "правильной" осанки.

Даже если бы были преимущества в том, чтобы сидеть "прямо" или в "оптимальной" осанке, возникла бы проблема: эксперты не могут даже определиться, какая осанка была бы "лучшей". В опросе почти 300 европейских физиотерапевтов показали девять разных осанок (все моделировались одним и тем же человеком) и спросили, какая из них "лучше". Физиотерапевты склонились к двум осанкам, но эти две различались значительно.

Важно отметить, что некоторые из осанок, которые мы считаем более "правильными", требуют большего напряжения мышц для поддержания. Сидение прямо означает активацию большего количества мышц, что может привести к усталости мышц и желанию отдохнуть.

"Удобные осанки отличаются у разных людей, поэтому полезно исследовать различные варианты осанок", пишут авторы одной статьи об оценке наших предположений о осанке. Фактически, если у вас есть боль в спине, вы можете снять боль, найдя позу, которая позволит вам расслабиться, даже если это означает сутулиться.

В конечном итоге, наши тела движутся через разнообразные позиции каждый день. "Позвоночник крепок и можно ему доверять", подчеркивают эти авторы. Вы можете сидеть в разных позах в течение дня, сгибать и выпрямлять свой позвоночник при необходимости, чтобы выполнять задачи, такие как наклоняться или поднимать объекты. Зацикливание на "правильном" способе сидения или подъема может привести к тому, что мы будем излишне бояться сидеть, двигаться или поднимать вещи так, как мы боимся, что это может быть неправильно.