

إحذري: هذه الأزياء قد تسبب لك مشاكل صحية!

يجهل العديد من الأشخاص مدى تأثير الألبسة على صحتنا، وفي ما يلي إكتشفوا 6 قطع من الأزياء والأكسسوارات يمكن أن تكون مسؤولة عن مشاكل صحية:

1- سروال الدنيم الضيق

يمكن لسروال الدنيم الضيق أن يسبب آلاما في الظهر، العنق والمفاصل كونه يعيق حركة الجسم على مستوى الخصر، الوركين والركبتين، ما يؤثر على الدورة الدموية في كامل الجسم وينعكس آلاما قد ترافق ارتدائه بشكل متكرر ولفترات طويلة.

2- الحقائق الكبيرة جدا

تعتبر الحقيبة جزءا لا تستغني عنه المرأة في يومياتها، وللحقيبة الكبيرة مكانة خاصة خاصة لدى الأمهات لأنها قادرة على استيعاب العديد من الأغراض والحاجيات ولكن هل تعلمون أن الحقائق الثقيلة يمكن أن تكون مسببا لآلام الكتفين والظهر؟

3- الأحذية المفتوحة من الخلف

ينتشر الإقبال على الأحذية المفتوحة من الخلف، التي يُطلق عليها اسم Mules، بين العديد من النساء وهي تتوفر بأشكال مختلفة وكعوب متنوعة. ولكن يبقى القاسم المشترك فيما بينها أنها مفتوحة من الخلف مما يترك كعب القدم غير مضبوط ويولد عليه ضغطا إضافيا يمكن أن يسبب آلاما في هذه المنطقة قد تمتد إلى منطقة الظهر.

4- العقود الكبيرة

يمكن للعقود الكبيرة والثقيلة أن تسبب ثقلا على منطقة العنق وضغطا على الكتفين مما يولد آلاما في الظهر. ولذلك من الأفضل في هذا المجال اختيار التصاميم التي لا تكون ثقيلة حتى لو كانت كبيرة الحجم.

5- الكعوب العالية

يمكن للأحذية ذات الكعوب العالية أن تشكل سبباً أساسياً من أسباب آلام الظهر لدى المرأة. ويعود ذلك إلى الوضعية المزعجة للقدم التي تنتج عن انتعال هذه الأحذية لفترات طويلة يومياً. ولذلك ينصح الخبراء في هذا المجال بتجنب انتعال الأحذية ذات الكعوب العالية جداً لفترات طويلة واعتماد الأحذية ذات الكعوب العريضة والمريحة التي لا يزيد ارتفاع كعبها عن 5 سنتيمترات.

6- المعاطف الضخمة ذات الأكتاف السمكة

يمكن لهذا النوع من المعاطف أن يكون ثقیل الوزن ومزعجاً لحركة الجسم مما يسبب آلاماً في الكتفين والظهر، ولذلك ينصح في هذا المجال باختيار المعاطف ذات القصات المريحة والوزن الخفيف المصنوعة من أقمشة تحافظ على الدفء دون أن تسبب أي إزعاج.