



# Sezení s nohou přes nohu

## Úvodem

Sezením nohou přes nohu ohrožujeme svoje záda, klouby, srdce i žíly a následky mohou být až tragické. Nevěříte?



[Ortopedická a chirurgická ambulance »](#)

### Špatný posed vás může dovézt až na operační sál

Při sezení s nohou přes nohu se páteř klopí k jedné straně, až nakonec dojde k jejímu vybočení. To ovlivňuje celou statiku zad, a nakonec může vést až ke skolióze, problémům s bederní páteří a výhřezu plotýnek. Může se tak stát, že kvůli zdánlivě maličkosti nakonec člověk skončí na operačním stole, v invalidním důchodu a po zbytek života jej trápí neřešitelné bolesti zad.

[AMBULANCE](#)[O NÁS](#)[AKTUALITY](#)[KONTAKT](#)

### Chraňte se před infarktem

Když delší dobu sedíte s překříženýma nohama, zabraňujete přirozenému proudění krve. Tím si zvyšujete krevní tlak a zároveň přetěžujete srdce. Po pár letech se máte zvýšenou pravděpodobnost mrtvice a následně i infarktu myokardu.

### Braňte se křečovým žilám

Kvůli špatnému proudění krve při překřížení nohou, nedostatku pohybu a statickému zatížení dolních končetin vznikají křečové žíly. Pokud se zlovyku nezbavíte, může docházet také k zánětům žil a zvýšenému riziku trombózy.

Pokud už za sebou nějaký ten pátek sezení s překříženým nohama máte a některý z výše uvedených problémů už Vás trápí, nepodceňte je. Objednejte se k nám na [ortopedickou ambulanci](#), ať zachráníme, co se dá. Najdete nás na čísle **584 412 555**.

#### AMBULANCE

[ORL ambulance](#)

[Ortopedická a chirurgická ambulance](#)

[Chirurgická ambulance v Mohelnici](#)

[Chirurgická ambulance v Zábřehu](#)

#### O NÁS

[O nás](#)

[Aktuality](#)

[Kontakt](#)

[GDPR](#)

#### KONTAKTUJTE NÁS

[info@mapoambulance.cz](mailto:info@mapoambulance.cz)





AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

Kožní ambulance

Dětská kardiologie a pediatrie

Ambulance alergologie a klinické imunologie

RTG ambulance

Gynekologická ambulance

© 2021, MAPO Ambulance s. r. o. | [info@mapoambulance.cz](mailto:info@mapoambulance.cz) | Všechna práva vyhrazena



MAP a  
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

M A P a  
— ambulance —



Člen skupiny



MAP a  
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT



group

