

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ - ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Σχολική τσάντα: Τι πρέπει να προσέξουμε κατά την επιλογή της

Η σχολική τσάντα η οποία αποτελεί ένα από τα βασικά «αξεσουάρ», που χρησιμοποιεί ο μαθητής στην καθημερινότητά του έχει επισημανθεί ως αιτία εμφάνισης μυοσκελετικών προβλημάτων στην εφηβική αλλά και στην ενήλικη ζωή. Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητο να δοθούν κάποιες συμβουλές σχετικά με τη σωστή επιλογή της.

Κατάλληλη τσάντα είναι εκείνη, που είναι προσαρμοσμένη στον σωματότυπο του παιδιού, στην ηλικία του στο επίπεδο ανάπτυξης και στις καθημερινές σχολικές υποχρεώσεις και ανάγκες του. Για παράδειγμα, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα πρέπει να μεταφέρουν ένα μικρό σακίδιο, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν τροχήλατες τσάντες, για να μεταφέρουν περισσότερα βιβλία.

Αν επιλέγετε μια τσάντα πλάτης, είναι σημαντικό να λαβετε υπόψιν τα εξής:

Η τσάντα θα πρέπει να διαθέτει δύο φαρδείς ψάντες (πάνω από 5 εκ. φάρδος) ενισχυμένους με προστατευτικές βάτες ώστε να μοιράζεται το βάρος σε μεγαλύτερη επιφάνεια πάνω στους ώμους. Οταν ο μαθητής της φοράει, θα πρέπει το κύριο μέρος της να βρίσκεται λίγο πιο κάτω από τους ώμους του στο ύψος της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, μια παλάμη περίπου πάνω από τη μέση. Η δυνατότητα ύπαρξης ενός ψάντα στην περιοχή του θωρακα και της μέσης προσφέρει σημαντική σταθερότητα και διευκολύνει την μεταφορά του βάρους της τσάντας.

Μια γεμάτη τσάντα δεν θα πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από το 10% του βάρους του σώματος. Δηλαδή ένα παιδί 30 κιλών



δεν επιτρέπεται να έχει στους ώμους του τσάντα, που να ζυγίζει περισσότερο από τρία κιλά. Τα βαριά βιβλία, τα τοποθετούμε πιο κοντά στην σπονδυλική στήλη. Μαθαίνουμε στο παιδί να λυγίζει τα γόνατο ότον σηκώνει την τσάντα του από το πάτωμα και να την κρατάει κοντά στο σώμα του.

Είναι επίσης σημαντικό να μην την έχει στην πλάτη του περισσότερο από 30 λεπτά. Μέσα στην αιθουσα τη τσάντα πρέπει να είναι τοποθετημένη στο πάτωμα, δίπλα στο θρανίο και όχι στο κάθισμα του παιδιού, ώστε να μην περιορίζεται η επιφάνεια στήριξης του σώματός του.

Είναι γνωστό ότι κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής το παιδί αναπτύσσεται και δεν θα πρέπει η σπονδυλική του στήλη να δέχεται φορτίσεις περισσότερες, από όσες αντέχει. Σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές που έχουν δημοσιευτεί στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό "Spine journal", το 46% των παιδιών με οσφυαλγία, έχει κουβαλήσει υπέρβαρη τσάντα.

Θα πρέπει να ευαισθητοποιηθούν οι γονείς αλλά και οι σχολικοί φορείς, να ενσωματώσουν αυτές τις συμβουλές (άστε να περιοριστεί η ταχύτατη εξαπλωση των συνδρόμων της σπονδυλικής στήλης).

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ : Κ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Γ. ΚΑΤΣΙΩΤΗΣ