

ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς βρίσκει τους μαθητές να διαλέγουν **σχολική τσάντα**. Η επιλογή αυτή είναι προτιμότερο να γίνεται όχι μόνο βάση χρωμάτων ή σχεδίων. Καλό είναι το σακίδιο να τηρεί κάποιες προδιαγραφές, ώστε να αποφεύγεται ο κίνδυνος να δημιουργηθούν **βλάβες** στη **σπονδυλική Στήλη**.

Πιθανά Μυοσκελετικά Προβλήματα

- Επιβάρυνση των ισχίων. Λόγω του βάρους που τα παιδιά φορτώνουν στην πλάτη τους, αναγκάζονται να ρίξουν το βάρος τους προς τα εμπρός. Με αυτό τον τρόπο επιβαρύνονται τα ισχία τους και συμπιέζεται η σπονδυλική στήλη.
- Πόνος σε ώμους, πλάτη και αυχένα.
- Οσφυαλγία.
- **Σκολίωση**.

Οι παραπάνω βλάβες εγκαθίστανται στη σπονδυλική στήλη των παιδιών, καθώς η συνεχής **καταπόνηση** συσσωρεύεται. Αποτελούν επίπονα προβλήματα που, με την πάροδο του χρόνου, επιδεινώνονται και δύσκολα αποκαθίστανται.

Υπάρχουν τρόποι ώστε να αποφευχθεί η ανάπτυξη μιας τέτοιας βλάβης. Τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν για τον **σωστό τρόπο μεταφοράς των βιβλίων** τους, αλλά και για τη σωστή τους τοποθέτηση μέσα στην τσάντα. Καλό είναι οι ιμάντες του σακιδίου να είναι ρυθμισμένοι και να φοριούνται αμφότεροι. Τα αντικείμενα με το περισσότερο βάρος θα πρέπει να τοποθετούνται πρώτα, ώστε να μεταφέρονται κοντά στο σώμα.

Κατάλληλες προδιαγραφές σχολικής τσάντας

- Να είναι το **μέγεθος συμβατό με τις ανάγκες** και τη **σωματική διάπλαση** του παιδιού.

- Οι ιμάντες να είναι φαρδιοί και ενισχυμένοι με εύκαμπτο υλικό.

- Να προσαρμόζονται όχι μόνο στους ώμους, αλλά και στη μέση, ώστε η **στήριξη να είναι μεγαλύτερη** και να μοιράζεται σε όλο τον κορμό.

- Το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένες να είναι ελαφρύ ύφασμα. Να αποφεύγονται δηλαδή οι δερμάτινες τσάντες που έχουν περίσσιο βάρος.

- Να φέρουν ρόδες κύλισης.

Το επιθυμητό βάρος της τσάντας να μην ξεπερνά το 10% του βάρους του μαθητή



Η τσάντα δεν είναι φαρδύτερη από τους ώμους του παιδιού και όχι ψηλότερη από το ύψος των ώμων του, όταν το παιδί κάθεται.

Το πιο βασικό είναι **να μην υπερφορτώνονται τα σακίδια**. Ακόμη και ρόδες κύλισης που φέρουν, δεν πρέπει να φορτώνονται με παραπάνω βάρος. Αυτές οι τσάντες, παρόλο που προτιμώνται, μπορούν να επιβαρύνουν τη σπονδυλική στήλη με τη στροφή που δημιουργούν στον κορμό. Γι' αυτό τον λόγο, αποφύγετε το **περιττό βάρος**.

Πάρτε μαζί σας μόνο τα απαραίτητα.

