

ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ. ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ!

Η σύγχρονη τεκμηριωμένη βιβλιογραφία βεβαιώνει ότι η σχολική τσάντα από μόνη της - ακόμα και με βαρύ περιεχόμενο- δεν προκαλεί σκολίωση και άλλες σκελετικές παραμορφώσεις.



Σε περίπτωση, όμως, που υπάρχει μικρή προδιάθεση για οσφυαλγία σ' ένα παιδί του οποίου η ανάπτυξη ελαφρώς υπολείπεται ή εάν υπάρχει κάποια άλλη λανθάνουσα πάθηση του μυοσκελετικού, υπάρχει πιθανότητα εμφάνισης κόπωσης στα μυοσυνδεσμικά στοιχεία της σπονδυλικής στήλης (πολλές φορές και των άκρων) και εμφάνιση ηπίων μορφών οσφυαλγίας (πόνος στη ράχη και τη μέση). Συνεπώς, η προσεκτική επιλογή της σχολικής τσάντας, ο τρόπος που τοποθετούνται τα βιβλία μέσα σε αυτήν και ο τρόπος που φέρεται αυτή από το παιδί μπορούν σε κάποιες περιπτώσεις να προλάβουν την εμφάνιση καταπόνησης της σπονδυλικής στήλης, ιδίως στις πρώτες τάξεις του δημοτικού.

Παράγοντες κινδύνου

Γενικώς, ως παράγοντες κινδύνου αναφέρονται: α) η σχολική τσάντα που ζυγίζει περισσότερο από το 10% του βάρους του παιδιού, β) το κράτημα της τσάντας με το ένα χέρι, γ) η μεταφορά της τσάντας από τον έναν μόνο ώμο, δ) η μη σωστή πλήρωση της σχολικής τσάντας.

Κριτήρια επιλογής σχολικής τσάντας

- Να φέρεται με ζώνες από την πλάτη, να διαθέτει εύκαμπτο σκελετό και, καλύτερα, να υπάρχει ζώνη που την δένει στη μέση, ώστε μέρος από το βάρος της να στηρίζεται και στη λεκάνη του παιδιού, αντί να φορτίζει μόνο τους ώμους και τη σπονδυλική στήλη.
- Τα λουριά της τσάντας να είναι ρυθμιζόμενα και να υπάρχει ειδικό υλικό στο σημείο που ακουμπάει η τσάντα στην πλάτη του παιδιού.
- Μην κάνετε οικονομία και επιδιώκετε να βγάλει το παιδί όλες τις τάξεις με μία τσάντα. Πρέπει η τσάντα να είναι προσαρμοσμένη στο μέγεθος του παιδιού.
- Να διαθέτει ξεχωριστούς χώρους, ώστε να «πακετάρεται» πιο σωστά, όπως θα δούμε στη συνέχεια.
- Οι τσάντες από ύφασμα είναι ελαφρύτερες από τις δερμάτινες.
- Συνιστάται να έχει ενσωματωμένους τροχούς (τροχήλατη).
- Τα παιδιά επηρεάζονται από τη μόδα της εποχής και πρέπει να τα έχετε μαζί σας όταν πρόκειται να αγοράσετε σχολική τσάντα. Έτσι, η αγορά τσάντας που δεν θα είναι στη «μόδα» μπορεί να έχει ως συνέπεια να την μεταφέρει το παιδί με πιο «cool» τρόπο, για παράδειγμα στον έναν ώμο, γεγονός που, όπως είπαμε, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα.

Σωστή τοποθέτηση του περιεχομένου

Η τσάντα πρέπει να ζυγίζει λιγότερο από το 10% του σωματικού βάρους του παιδιού. Για παράδειγμα, ένα παιδί του δημοτικού που ζυγίζει 30 κιλά πρέπει να σηκώνει λιγότερο από 3 κιλά στη σχολική του τσάντα. Τοποθετήστε τα βαρύτερα αντικείμενα πιο κοντά στην πλάτη του παιδιού και τα ελαφρύτερα μακριά απ' αυτήν. Σε αντίθετη περίπτωση, μεταφέρεται το κέντρο βάρους του φορτίου της τσάντας μακρύτερα από τη σπονδυλική στήλη του παιδιού και προκαλεί μεγαλύτερες καταπονήσεις στην πλάτη του. Σιγουρευτείτε ότι τα αντικείμενα δεν μετακινούνται μέσα στην τσάντα του παιδιού σας, ενόσω αυτό κινείται. (Χρησιμοποιήστε τις θήκες της τσάντας.)

Σωστός τρόπος ανύψωσης και μεταφοράς της τσάντας

- Ρυθμίστε τους ιμάντες, ώστε το κάτω μέρος της τσάντας να βρίσκεται λίγο πιο πάνω από τη μέση του παιδιού. (Να μην σκεπάζει τον γλουτό.)
- Όταν έχει εφαρμοστεί κατάλληλα, ταιριάζει απόλυτα με την πλάτη του παιδιού, χωρίς να κρέμεται μόνο από τους ώμους του.
- Το παιδί πρέπει να σηκώνει την τσάντα χωρίς να λυγίζει την πλάτη του, χρησιμοποιώντας τους μυς του μηρού του. Η σχολική τσάντα πρέπει να ανασηκώνεται και με τα δύο χέρια και να κρατιέται κοντά στο σώμα.
- Αν το παιδί αναγκάζεται να σκύψει μπροστά για να μεταφέρει την τσάντα του, τότε ή είναι πολύ βαριά ή δεν έχει εφαρμοστεί σωστά στην πλάτη του, ή δεν έχει τοποθετηθεί σωστά το περιεχόμενο.
- Σιγουρευτείτε ότι το παιδί κατανόησε ότι το να φέρει την τσάντα του περασμένη μόνο από τον έναν ώμο πιθανώς να προκαλέσει καταπόνηση στη μέση και οσφυαλγία.

Συνοψίζοντας, ακόμα και αν καμία από τις παραπάνω συμβουλές δεν ακολουθηθεί, δεν σημαίνει ότι αυτά τα παιδιά θα εμφανίσουν προβλήματα καταπόνησης των μυικών ομάδων της ράχης τους ή των άκρων. Όμως υπάρχουν κάποιες λανθάνουσες παθήσεις σε περιορισμένο αριθμό παιδιών, όπου σίγουρα οι παραπάνω οδηγίες μπορεί να προλάβουν δυσάρεστες καταστάσεις, από την απλή κόπωση μέχρι και την εμφάνιση του κλασικού συνδρόμου της οσφυαλγίας. Σε περίπτωση ανησυχίας ή εμφάνισης άλλων συμπτωμάτων, η συμβουλή του ειδικού είναι πάντοτε χρήσιμη.

Του δρ Σπύρου Δαρμανή, M. Sc. ορθοπαιδικού, 401 ΓΣΝΑ