

ΒΑΡΙΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΛΑΤΕΣ

Η βαριά τσάντα που κουβαλάει το παιδί μου
από και προς το σχολείο θα επηρεάσει
την ανάπτυξη της σπονδυλικής του στήλης
και τη στάση του σώματός του;



Κατά πάσα πιθανότητα, εάν το φορτίο είναι πολύ βαρύ, θα επηρεάσει τη στάση του και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό πόνο στην πλάτη, με επιπτώσεις που πιθανώς να τον ταλαιπωρήσουν και στην υπόλοιπη ζωή του.

Το ζήτημα των φορτωμένων παιδιών έχει τεθεί εδώ και δεκαετίες τόσο από γονείς όσο και από επιστήμονες. Και ενώ είναι απαραίτητο να γίνουν περισσότερες έρευνες σχετικά με τα συγκεκριμένα όρια, κατά γενική παραδοχή για να αποφευχθεί ο πόνος στην πλάτη το φορτίο δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% με 15% του βάρους του παιδιού, σύμφωνα με επισκόπηση που δημοσιεύτηκε φέτος στο επιστημονικό περιοδικό *The Journal of Clinical Chiropractic Pediatrics*.

Ο κίνδυνος πόνου εξαιρετικά υψηλός όταν το βάρος επιβαρύνει τον έναν από τους δύο ώμους, ανέφερε το άρθρο, ενώ ακόμα και αν το φορτίο είναι ισότιμα κατανομημένο, υπάρχει μία τάση κύρτωσης με σκοπό να αντισταθμιστεί το βάρος.

Σε μία μικρότερη μελέτη σε υγιή παιδιά, χρησιμοποιήθηκε η απεικονιστική μέθοδος της μαγνητικής τομογραφίας για να μελετηθεί τι συμβαίνει όταν τα παιδιά κουβαλούν διάφορα φορτία. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι με την αύξηση του βάρους η συμπίεση στους δίσκους που βρίσκονταν χαμηλά στην σπονδυλική στήλη καθώς και η ασυμμετρία τους, ήταν μεγαλύτερη. Αναφέρθηκε επίσης σημαντικός πόνος.

Η τοποθέτηση του βάρους είναι επίσης ένα ζήτημα, με κάποιες έρευνες να προτείνουν ότι ένα χαμηλότερο κέντρο βάρους μπορεί να αποτρέψει τη σκυφτή στάση του σώματος τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.

C. CLAIBORNE RAY
THE NEW YORK TIMES