



Η νέα σχολική χρονιά είναι κοντά. Μαθητές και γονείς ετοιμάζονται πυρετωδώς τις τελευταίες ημέρες για την έναρξη, με το βασικό μέλημα να είναι πώς θα γεμίσουν οι τσάντες...

Όμως, στις περισσότερες περιπτώσεις πηγαίνει σε δεύτερη και τρίτη μοίρα το κατά πόσο οι μαθητές μπορούν να κουβαλήσουν αυτές τις τσάντες, καθώς τα τελευταία χρόνια το βάρος τους έχει αυξηθεί σημαντικά, σε σχέση με ό,τι συνέβαινε στο όχι και τόσο μακρινό παρελθόν.

Οι ειδικοί προειδοποιούν εδώ και χρόνια ότι οι σχολικές τσάντες μπορεί να κρύβουν κινδύνους ή να προκαλέσουν προβλήματα υγείας στους μαθητές. Μάλιστα, κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου στους γονείς και τους επισημαίνουν ότι πρέπει να γνωρίζουν ποιο είναι το σωστό είδος της τσάντας που πρέπει να αγοράζουν, πώς να τη γεμίζουν και πώς να την μεταφέρουν τα παιδιά τους.

Πολλά είναι τα πιτσιρίκια που αποκτούν προβλήματα με τη μέση τους ή άλλα μυοσκελετικά εξαιτίας των υπέρβαρων σχολικών τσαντών που ζυγίζουν σχεδόν διπλάσια από ότι ζύγιζαν πριν από 20 χρόνια.

Εξαιτίας των προειδοποιήσεων, τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους στην αγορά, τροχήλατες σχολικές τσάντες, οι οποίες -σύμφωνα με τους ειδικούς- είναι οι πιο ενδεδειγμένες, καθώς δεν βαρύνουν την πλάτη και τους ώμους.

Αλλά, και σε αυτήν την περίπτωση, το βάρος της τσάντας δεν πρέπει να είναι υπερβολικό. Δεν μπορεί, δηλαδή, να ξεπερνά το 10 με 15% του σωματικού βάρους των παιδιών. Αν δεν είναι εφικτή η αγορά της τροχήλατης τσάντας, τότε είναι καλό να προτιμάται μια τσάντα με δύο λουριά και όχι με ένα έτσι, ώστε να μοιράζεται το βάρος. Παράλληλα, τα λουριά θα πρέπει να έχουν επένδυση για να μην πληγώνουν τους μαθητές στα σημεία που τη φορούν. Καλό είναι επίσης η τσάντα να έχει και ζώνη στη μέση, προκειμένου να μοιράζεται καλύτερα το βάρος στο σώμα.

Σύμφωνα με προειδοποίηση της Αμερικανικής Ακαδημίας Ορθοπαιδικών Χειρουργών, την οποία αναμεταδίδει το Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων, τα σακίδια πλάτης μπορούν να προκαλέσουν πόνους στην πλάτη, τους ώμους, και τον λαιμό όταν είναι πολύ βαριά. Επιπλέον, μια πολύ βαριά τσάντα μπορεί να επηρεάσει την ισορροπία ενός παιδιού, με αποτέλεσμα να πέσει, να σκοντάψει κτλ. Επίσης, τα αντικείμενα πρέπει να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο στην τσάντα, ώστε να μοιράζεται το βάρος μεταξύ της κύριας θήκης και των δευτερευόντων αποθηκευτικών χώρων.

Τέλος, πολύ σημαντική είναι και η στάση του σώματος. Η πλάτη του παιδιού θα πρέπει να είναι ίσια και να μην γέρνει και να λειτουργούν σωστά οι μύες που στηρίζουν τη μέση.

newsbeast.gr