

Το βάρος της τσάντας βασανίζει τους μαθητές

Ασήκωτες είναι οι σχολικές τσάντες που κουβαλούν τα Ελληνόπουλα, αφού σύμφωνα με μελέτη συχνά πυκνά αγγίζουν ή ακόμη και ξεπερνούν τα εφτά κιλά!

Γι' αυτό και οι επιστήμονες προειδοποιούν τους γονείς να πάρουν στα σοβαρά την επιλογή της τσάντας που θα κουβαλούν όλο τον χρόνο τα παιδιά τους, προς αποφυγήν κακώσεων στην πλάτη.

Είναι ενδεικτικό πως έξι στα δέκα παιδιά - που στην ηλικία των πρώτων τάξεων του δημοτικού ζυγίζουν περίπου 22- 25 κιλά - υποφέρουν από πόνο, εξαιτίας προβλημάτων που παρουσιάζουν στη σπονδυλική στήλη ύστερα από την καθημερινή χρήση των σχολικών σακιδίων «βαρέων βαρών».

Ακόμη και οι νέες σχετικά τσάντες με ρόδες που έχουν κάνει την εμφάνισή τους στην αγορά τα τελευταία χρόνια ως εναλλακτική λύση, κρύβουν κινδύνους για την πλάτη και τη μέση παρ' όλο που τα παιδιά δεν χρειάζεται να τις κουβα-

λούν.

«Οι τσάντες με ρόδες αποτελούν την καλύτερη λύση, εάν οι μαθητές τις σπρώχνουν προς τα εμπρός- όπως δηλαδή, τα καροτσάκια των σούπερ μάρκετ. Όταν όμως σέρνουν την τσάντα από το χερούλι προέκτασης, τότε αναγκάζονται να κάνουν στροφική κίνηση της σπονδυλικής στήλης και συνεπώς επιβαρύνουν τη μέση τους», τονίζει στα «ΝΕΑ» ο ορθοπεδικός Γιώργος Κατσιφαράκης.

Τα προβλήματα

Η λίστα των παθήσεων που διαγιγνώσκουν οι γιατροί εξαιτίας των ασήκωτων σχολικών τσαντών δεν σταματούν εδώ.

«Η σκολίωση, η κύφωση και οι έντονες ενοχλήσεις στη θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (το τμήμα της σπονδυλικής στήλης δηλαδή, που αντιστοιχεί στο ύψος του θώρακα και ξεκινά κάτω από τον αυχένα και σταματά στο ύψος της μέσης) είναι ιδιαίτερα συχνά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά. Βέβαια,

όσο πιο νωρίς αντιληφθούν το πρόβλημα οι γονείς τόσο καλύτερο είναι για τους μαθητές, αφού με ειδικές ασκήσεις και φυσιοθεραπεία τα προβλήματα αυτά μπορούν να διορθωθούν», συμπληρώνει ο κ. Κατσιφαράκης, ο οποίος ωστόσο τονίζει πως το Α και το Ω για να διώξουν μια και καλή τα παιδιά τους πόνο είναι να απαλλαγούν από τα βάρη τους.

Το μυστικό

Πάντως, το μυστικό όπως τονίζουν οι ειδικοί είναι να ζυγίσουν οι γονείς όλες τις παραμέτρους πριν επιλέξουν τη σωστή σάκα.

«Το βάρος της τσάντας δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% του βάρους των μαθητών. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως το μέγιστο βάρος που πρέπει να κουβαλά ένας μαθητής που πηγαίνει στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού και ζυγίζει περίπου 22 κιλά, δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 2,5 κιλά. Παρ' όλα αυτά, έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά φορτώνονται με σάκες που φτάνουν έως και τα εφτά κιλά», υπογραμμίζει ο πρό-

εδρος της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρείας κ. Ανδρέας Κωνσταντόπουλος.

Τα λουράκια

Τα σακίδια με λουράκια πλάτης που εφαρμόζουν στους δύο ώμους πάλι, θεωρούνται μια από τις ασφαλέστερες επιλογές, αρκεί οι μαθητές να αξιοποιήσουν τα εργονομικά χαρακτηριστικά τους. «Το βασικότερο απ' όλα είναι να τοποθετούν τα λουράκια και στις δύο ωμοπλάτες, ενώ δεν πρέπει να αφήνουν αναξιοποίητο το λουράκι μέσης».

Πάντως, οι ειδικοί επιμένουν πως σε κάθε περίπτωση το υπερβολικό βάρος των βιβλίων είναι αυτό που ευθύνεται κυρίως για τις κακώσεις και όχι ο σχεδιασμός των τσαντών. «Μια πρακτική λύση θα ήταν να έχουν οι μαθητές διπλά βιβλία στο σπίτι και στο σχολείο, ώστε να μη χρειάζεται να τα μεταφέρουν- βέβαια, αυτό σημαίνει επιπλέον κόστος για τον ούτως ή άλλως επιβαρηνόμενο οικογενειακό προϋπολογισμό».

Πηγή: tanea.gr