



Τι πρέπει να ξέρετε για τη σχολική τσάντα



Του
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΥ
 Φυσικοθεραπευτή, Θεραπευτή
 Bowtech
www.bowtechcenter.com

Κάθε χρόνο τέτοιες μέρες οι γονείς τρέχουν να αγοράσουν τα σχολικά είδη για τα παιδιά τους. Βασικό αξεσουάρ, φυσικά, η σχολική τσάντα. Η αγορά της κατάλληλης λειτουργικής και ανατομικής τσάντας, καθώς και η σωστή χρήση της προκαλεί άγχος και πονοκέφαλο σε γονείς και παιδιά. Η σχολική τσάντα ενοχοποιείται για τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης και γι' αυτό δεν πρέπει να είναι βαριά, ούτε να κρατιέται με λάθος τρόπο. Σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες, το βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεπερνά το 1/6 του σωματικού βάρους του παιδιού και είναι εντελώς λάθος, παιδιά που ζυγίζουν τριάντα κιλά να κρατούν τσάντες, οι οποίες φτάνουν τα 7-8 κιλά.

Σχολικές τσάντες σακίδια ή τσάντες χειρός;

Οι μαθητές πρέπει να προτιμούν τα σακίδια πλάτης και όχι τις τσάντες χειρός, ενώ τα καταλληλότερα σακίδια είναι όσα έχουν ειδική επένδυση από κάποιο σπογγώδες υλικό (π.χ. λάτεξ) στην πλάτη και τις τσάντες. Στις σχολικές τσάντες –σε στυλ σακίδιο πλάτης– οι τσάντες πρέπει να είναι φαρδιές, ώστε να μοιράζεται σωστά το βάρος στην πλάτη, ενώ είναι σημαντικό το παιδί να φορά το σακίδιο σωστά και με τις δύο τσάντες. Ό-

ταν τα παιδιά φορούν το σακίδιο μόνο με την μία τσάντα (κάτι που γίνεται συχνά και για λόγους ευκολίας, αλλά και για στυλ, είναι σαν να κρατούν μια τσάντα χειρός, αφού το βάρος της σχολικής τσάντας δεν κατανέμεται σωστά στην πλάτη τους. Συνεπώς, όταν τα σακίδια πλάτης φοριούνται από τη μία μόνο πλευρά ισοδυναμούν με τσάντα χειρός σε ό,τι αφορά τον κίνδυνο τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης.

Η σχολική τσάντα ψηλά στην πλάτη

Επιπλέον, οι τσάντες σε στυλ σακίδιο πλάτης πρέπει να φοριούνται ψηλά, δηλαδή το επάνω μέρος τους να βρίσκεται στο ύψος της ωμοπλάτης και να μην πέφτουν χαμηλά πίσω στη μέση γιατί τότε το σώμα γέρνει μπροστά, ώστε να αντισταθμίσει το βάρος. Όταν ο κορμός γέρνει προς τα εμπρός αυξάνεται ο κίνδυνος κύφωσης, ενώ μεγαλώνουν τα φορτία που δέχεται η σπονδυλική στήλη στη μέση. Έτσι, εντείνεται ο κίνδυνος για σκολίωση και πόνους στη μέση που μπορεί να εκδηλωθούν στην μετέπειτα ζωή του ατόμου.

Πώς να γεμίζουν τα παιδιά τη σχολική τσάντα

Σημαντικός όμως, είναι και ο τρόπος που οι μαθητές γεμίζουν την σχολική τσάντα. Ο σωστός τρόπος είναι να ξεκινούν από τις θήκες που βρίσκονται πιο κοντά στην πλάτη, γιατί το βάρος τους περιορίζεται. Επίσης, πρέπει να αποφεύγουν να τοποθετούν μέσα στη σχολική τσάντα βαριά αντικείμενα και να παίρνουν στο σχολείο μόνο τα απαραίτητα. Οι μαθήτριες πρέπει να



Συνέχεια στη σελ. 18

Τι πρέπει να ξέρετε για τη σχολική τσάντα

ΣΥΝΤΕΧΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 17

προσέχουν πολύ τι βάζουν στη σχολική τους τσάντα και πώς την κρατούν, επειδή στα κορίτσια ο σκελετός ωριμάζει ταχύτερα. Μεγάλη προσοχή απαιτείται από τους μαθητές και τις μαθήτριες στις ηλικίες 13-17 ετών (τα αγόρια) και 11-15 ετών (τα κορίτσια), καθώς τα λάθη με τη σχολική τσάντα σε αυτά τα κρίσιμα στάδια ζωής ενδέχεται να επιδεινώσουν την σκολίωση ή να προκαλέσουν τη μετέπειτα εμφάνισή της.

Η θέση της σχολικής τσάντας στο ποδήλατο

Ιδιαίτερα προσεκτικά με το πώς κουβαλούν την τσάντα πρέπει να είναι και όλα τα παιδιά που πηγαίνουν με άλλα μεταφορικά μέσα στο σχολείο, εκτός από το σχολικό (πούλμαν-λεωφορείο). Αν πηγαίνουν με τα πόδια δέχονται μεγαλύτερη επιβάρυνση και πρέπει να φορούν το σχολικό σακίδιο στην πλάτη σωστά και με τις δύο τσάντες. Αν πηγαίνουν με ποδήλατο, η κυρτή στάση της πλάτης αυξάνει την επιβάρυνση του κορμού, αλλά βοηθά το ότι υπάρχουν τέσσερα σημεία στήριξης του σώματος (χέρια και πόδια). Το μεγάλο λάθος που κάνουν αρκετοί μαθητές, οι οποίοι κινούνται με ποδήλατο, είναι πως κρατούν τη σχολική τσάντα-σακίδιο ανάποδα στο στήθος αντί για την πλάτη, είτε για λόγους ευκολίας είτε για προσωπικό στυλ. Τότε το σακίδιο αυξάνει με το βάρος του την κύρτωση της σπονδυλικής στήλης και εντείνει τον κίνδυνο για σκολίωση. Η καλύτερη θέση για τη σχολική τσάντα στο ποδήλατο είναι στην σχάρα, ώστε να μην επιβαρύνει το σώμα του μαθητή.

Τι να προσέξετε

- Αν η τσάντα των παιδιών είναι πάνω από το 1/6 του βάρους τους την μεταφέρουμε εμείς. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στις πρώτες τάξεις του δημοτικού.
- Μαθαίνουμε στο παιδί μας πώς να φοράει και να ρυθμίζει τις τσάντες, ώστε να τη μεταφέρει με τον πιο εργονομικό τρόπο.
- Αν χρησιμοποιούμε σακίδια στη δουλειά ή στις διακοπές, τα φοράμε σωστά για να τους δώσουμε το σωστό παράδειγμα. Οι πράξεις μας αποτυπώνονται πιο έντονα από τα λόγια μας.
- Διαλέγουμε σχολική τσάντα με βάση την εργονομία –επένδυση σε τσάντες και πλάτη– και όχι με βάση το χρώμα και τη στάμπα.
- Αν το παιδί εμφανίζει πόνους στη σπονδυλική στήλη –για μερικές εβδομάδες σε τακτική βάση– επισκεπτόμαστε έναν ειδικό –γιατρό ή φυσικοθεραπευτή– για να μας δώσει χρήσιμες συμβουλές για τα αίτια και την αντιμετώπισή τους.