

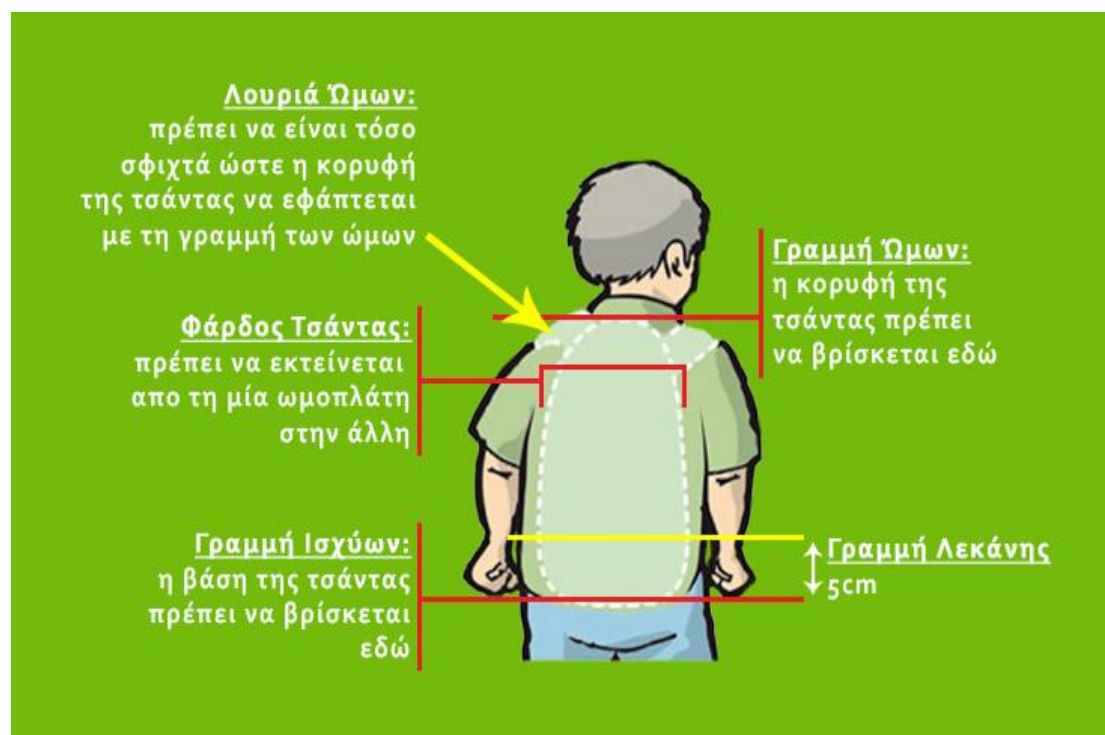
# Κατάλληλη Χρήση Της Σχολικής Τσάντας !

Η σπονδυλική στήλη είναι φτιαγμένη από 33 οστά που ονομάζονται σπόνδυλοι και μεταξύ των σπονδύλων είναι οι δίσκοι που συμπεριφέρονται ως φυσικά «αμορτισέρ». Όταν ένα βάρος όπως ένα σακίδιο γεμάτο με βιβλία είναι λανθασμένα τοποθετημένο στους ώμους, η δύναμη του βάρους μπορεί να τραβήξει το παιδί προς τα πίσω. Αντισταθμιστικά το παιδί θα κάνει κάμψη προς τα εμπρός στα ισχία ή θα κάμψει την πλάτη προκαλώντας στη σπονδυλική στήλη μία μη φυσιολογική συμπίεση.

## 1. Συμβουλές για το πως να τη φοράτε.

Έρευνες για την εργονομία της σχολικής τσάντας δείχνουν ότι η κακή χρήση της, μπορεί να μεταβάλλει την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, να περιορίσει τις φυσιολογικές κινήσεις και να αυξήσει δραματικά τους παράγοντες πόνου. Αν μια τσάντα υπερβαίνει το 15% του βάρους του σώματος του παιδιού, μπορεί να επιδράσει αρνητικά στο σώμα του. Το αυξημένο φορτίο κάνει το σώμα και το κεφάλι να γέρνει προς τα εμπρός. Αυτή η ασύμμετρη στάση αλλάζει το φυσιολογικό πρότυπο βάδισης του παιδιού και αλλάζει το κέντρο βάρους του σώματός του κλονίζοντας έτσι την ισορροπία του. Το σώμα του παιδιού σας που διαρκώς αναπτύσσεται, προσπαθεί να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα κάνοντας αλλαγές στη στάση του, όπως αύξηση της κάμψης στην πλάτη του (κυφωτική στάση) ή μείωση της φυσιολογικής καμπύλης που πρέπει να υπάρχει στην οσφυ.

Επιμέλεια : Χρυσάνθος Καρούζος καθηγητής Φ.Α. Πρότυπο Πειραματικό Γυμνάσιο Αναβρύτων –Προπονητής Στίβου – Ποδοσφαίρου



## 2. Διαλέγοντας τη σχολική τσάντα στο σωστό μέγεθος.

1. Διαλέξτε τσάντα με φαρδιά λουριά ώμων και ενισχυμένα σφουγγάρια στην πλάτη. Τα στενά λουριά αυξάνουν την πίεση στους ώμους του παιδιού και μπορούν να επηρεάσουν την σωστή κυκλοφορία του αίματος στα άνω άκρα. Είναι καλό η τσάντα να διαθέτει επιπλέον λουρί στη μέση και στο θώρακα του παιδιού γιατί έτσι σταθεροποιείται καλύτερα επάνω στο σώμα του.
2. Αποφύγετε τις πολύ μεγάλες τσάντες. Βεβαιωθείτε ότι το φάρδος της τσάντας δεν υπερβαίνει το φάρδος του θώρακα του παιδιού σας.
3. Παρατηρείστε το παιδί σας καθιστό με την τσάντα φορεμένη. Το ύψος της δεν πρέπει να υπερβαίνει το ύψος των ώμων του παιδιού σας.
4. Ζητείστε από το παιδί σας να κινήσει τα χέρια του ενώ φοράει τη σχολική του τσάντα. Πρέπει πάντα να επιτρέπεται η ελεύθερη κίνηση των χεριών του.

## 3. Σημάδια ότι το παιδί σας δεν έχει την ιδανική σχολική τσάντα.

1. **Κακή στάση** σώματος όταν τη φορά. Μήπως το παιδί σας σκύβει πολύ το σώμα του εμπρός όταν φοράει την τσάντα;
2. Παραπονιέται καθόλου για **πόνο στην πλάτη**;
3. Νιώθει **μυρμήγκιασμα** ή **μούδιασμα** στα χέρια του όταν τη φορά;
4. Έχει **κόκκινα σημάδια** στους ώμους του από τα λουριά της τσάντας;
5. **Δυσκολεύεται να τη φορέσει** ή δυσκολεύεται να τη βγάλει από την πλάτη του;
6. Μήπως παρατηρείται κάποια **αύξηση στις πτώσεις** και τους τραυματισμούς του στο σχολείο;
7. Διαπιστώνετε κάποια **αδυναμία στα χέρια του**;

## 4. Να προτιμήσω σχολική τσάντα με ρόδες;

Η σχολική τσάντα με ροδάκια από μόνη της διαθέτει έναν πιο βαρύ σκελετό από μία απλή τσάντα. Η τσάντα με ρόδες είναι χρήσιμη μόνο όταν το παιδί σας έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιεί ράμπες ή ανελκυστήρα στο σχολείο. Διαφορετικά, εάν το παιδί σας αναγκάζεται διαρκώς να σηκώνει την τσάντα του για να ανέβει σκάλες, πεζούλια ή χωμάτινα μονοπάτια, σύντομα θα τραυματίσει τη σπονδυλική του στήλη και τους ώμους του. Συνήθως τα παιδιά κάμπτουν στο πλάι για να σύρουν την τσάντα τους επειδή η λαβή της είναι κοντή. Τέτοιες ασύμμετρες στάσεις πιέζουν το σώμα του παιδιού σας. Ο σωστός τρόπος για να έλκει ένα παιδί μια τροχήλατη τσάντα είναι με όρθια θέση του σώματός του, ενώ κοιτάζει μπροστά.

Πηγή : <http://www.kalaitzi.gr/katallili-xrisi-sxolikis-tsantas>