



Προβλήματα στη σπονδυλική στήλη των μαθητών προκαλούν οι βαριές σχολικές τσάντες, γι' αυτό οι ειδικοί δίνουν συμβουλές ενόψει της νέας σχολικής...

χρονιάς, προκειμένου αυτά να αποφευχθούν.

Όπως αναφέρει ο φυσικοθεραπευτής Γιώργος Χατζηθεοδωρίδης, το βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% του σωματικού βάρους του παιδιού. Αυτό σημαίνει για ένα παιδί 6-8 ετών το βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα τρία κιλά, πρέπει, δε, η τσάντα να μεταφέρεται στις πλάτες για τη σωστή κατανομή του βάρους της. Η πιο σωστή επιλογή για την τσάντα είναι αυτή τύπου «τρόλεϋ» και να έχει όσο το δυνατόν μικρότερο βάρος. Μια τσάντα πολύ βαριά, που μεταφέρεται αρκετό χρόνο από άτομα το μυϊκό σύστημα των οποίων δεν έχει αναπτυχθεί καλά, μπορεί να είναι παράγοντας κινδύνου για πόνους στην πλάτη. Ωστόσο, δεν έχει αποδειχθεί κάποια σχέση της σχολικής τσάντας με σκολίωση ή κύφωση, η οποία εμφανίζεται σε επτά παιδιά από τα 1.000 κάθε χρόνο. Μπορεί, όμως, να υπάρχουν επιπτώσεις στην αναπνοή των μαθητών, διότι το υπερβολικό βάρος της τσάντας επιδρά στην κόπωση των αναπνευστικών μυών.

Ο κ. Χατζηθεοδωρίδης δίνει τις ακόλουθες χρηστικές οδηγίες:

Το γραφείο

Το γραφείο του μαθητή θα πρέπει να είναι ανάλογο του ύψους του. Όταν ακουμπά τα χέρια του στο γραφείο, οι ωμοπλάτες θα πρέπει να είναι χαλαρές. Η χειρότερη θέση είναι όταν είναι σκυμμένος μπροστά. Όταν κάθεται, θα πρέπει να διατηρούνται οι κυρτότητες της σπονδυλικής στήλης χωρίς να αυξομειώνονται. Η λεκάνη πρέπει να ακουμπά καλά στην καρέκλα. Ομοίως, η μέση πρέπει να εφάπτεται καλά στην πλάτη της καρέκλας. Το κεφάλι να είναι ευθυγραμμισμένο με τον λαιμό και τα πόδια να ακουμπούν καλά στο πάτωμα. Επίσης, είναι λάθος να διαβάζουμε στο κρεβάτι, διότι η σπονδυλική στήλη παίρνει λάθος μορφή (παραμορφώνεται).

Η καρέκλα

Η ιδανική καρέκλα θα πρέπει να είναι ρυθμιζόμενη καθ' ύψος και η πλάτη της καρέκλας θα πρέπει να έχει μία κλίση 95-110 μοίρες. Επιπλέον, θα πρέπει να υπάρχουν βραχίονες για να στηρίζονται καλά τα χέρια.

Το PC ή το TABLET

Όταν χρησιμοποιούμε το tablet, πρέπει να έχουμε σωστή θέση. Δεν πρέπει να το έχουμε στα πόδια μας και να είμαστε σκυμμένοι. Θα πρέπει να το τοποθετούμε σε σταθερή επιφάνεια, σε γραφείο ή τραπέζι. Αν η σπονδυλική στήλη έχει θέση κάμψης για αρκετή ώρα, μπορεί να προκληθεί πόνος στον αυχένα, στην πλάτη ή στη μέση. Μία συμβουλή είναι να κάνουμε μικρά διαλείμματα κάθε μισή ώρα, να τεντώσουμε τη σπονδυλική στήλη και να αλλάζουμε θέση.

Η φωτεινότητα του δωματίου

Θα πρέπει να δίνουμε αρκετή προσοχή στη φωτεινότητα του δωματίου όπου μελετά ο μαθητής. Για την ιδανική φωτεινότητα θα πρέπει να υπάρχουν δύο πηγές φωτισμού: Μία φυσική και μία τεχνηκή, ρυθμιζόμενη σε ένταση. Συγκεκριμένα, για τους δεξιόχειρες το φυσικό φως θα πρέπει να εισέρχεται από αριστερά. Ένα επιτραπέζιο πορτατίφ γραφείου παρέχει το πρόσθετο φως στην επιφάνεια εργασίας. Εάν είστε δεξιόχειρες τοποθετήστε την πηγή φωτός στην αριστερή πλευρά του γραφείου σας. Κατά την επιλογή ενός πορτατίφ γραφείου σιγουρευτείτε ότι ο βραχίονας είναι αρκετά μακρύς και εύκαμπτος, ώστε να φωτίζει όπου χρειάζεστε έχοντας τη δυνατότητα να τον απομακρύνετε από τη μέση όταν δεν χρειάζεται.

Συμπληρωματικά, η φυσική δραστηριότητα, τα διάφορα σπορ, βοηθούν πολύ στο να αποφευχθούν τα πάσης φύσεως μυοσκελετικά προβλήματα. Για τις μικρές ηλικίες οποιοδήποτε σπορ βοηθάει στο να μην εμφανίζονται αυτά τα προβλήματα και το παιδί μπορεί να ακολουθήσει όποιο σπορ του αρέσει.