



Καλή σάκα

Έρευνες δείχνουν ότι

τα περισσότερα παιδιά κουβαλούν κάθε μέρα το 22% του βάρους τους κυριολεκτικά στην πλάτη τους! Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντικό ο τρόπος με τον οποίο το κουβαλούν να μην προκαλεί προβλήματα στη σπονδυλική τους στήλη. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη μια καλή σχολική σάκα.

Πώς θα την επιλέξετε;

- Αγοράστε μία σάκα **ελαφριά** και γερή. Έχετε υπόψη ότι το συνολικό βάρος που μπορεί να μεταφέρει το παιδί δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 10 έως 12% του βάρους του σώματός του. Υπολογίστε λοιπόν ποιο είναι αυτό το νούμερο και βρείτε πόσα βιβλία και τετράδια μπορεί να έχει μέσα στη σάκα του προσθέτοντάς τα ένα ένα ενώ το παιδί στέκεται πάνω στη ζυγαριά.
- Τα **λουριά στήριξης** της σάκας πρέπει να έχουν τουλάχιστον 5 εκατοστά πάχος, να έχουν μαλακή εσωτερική επένδυση και ρυθμιζόμενο μήκος. Ρυθμίστε τα ώστε να μην είναι πολύ σφιχτά και ζητήστε από το παιδί να σας ενημερώσει εάν

νιώσει πόνο ή μούδιασμα ώστε να τα χαλαρώσετε κι άλλο. Επιλέξτε μια σάκα που έχει λουριά και στο κάτω μέρος, ώστε να κατανέμεται το βάρος όχι μόνο στην πλάτη αλλά και στους γοφούς.

- Μην αγοράσετε μια τσάντα που δείχνει **πολύ μεγάλη** πάνω στην πλάτη του παιδιού. Το επάνω μέρος της δεν θα πρέπει να ξεπερνά τους ώμους του και το κάτω να μην είναι χαμηλότερο από επάνω μέρος του οστού της λεκάνης.
- Προτιμήστε μια σάκα με μαλακή **επένδυση** σε όλη την πλάτη για μεγαλύτερη άνεση.

Κανόνες σωστής χρήσης

- Ρυθμίστε τα λουριά **κάθε φορά** που τη φοράει το παιδί. Εάν την προηγούμενη φορά είχε επιστρέψει από το σχολείο τρέχοντας ή εάν την είχε στριμώξει στο σχολείο κάτω από το θρανίο του, είναι πιθανό να έχουν φύγει από τη θέση τους.
- Βεβαιωθείτε ότι πάντα περνάει τα λουριά **και στους δύο ώμους**. Εάν υπάρχει ιμάντας που δένει στη μέση, θα πρέπει να στερεώνει και αυτόν έτσι ώστε να είναι σταθερός αλλά όχι σφιχτός.
- Το πιο σημαντικό είναι να **μη φορτώνει τη σάκα με πάρα πολλά πράγματα**. Συζητήστε με τους δασκάλους του παιδιού το ενδεχόμενο να βρεθεί ένας χώρος στο σχολείο όπου τα παιδιά να μπορούν να αφήνουν κάποια βιβλία, τετράδια ή άλλα αντικείμενα που δεν χρειάζονται στη μελέτη στο σπίτι, ώστε να μη χρειάζεται να μεταφέρουν πολλά κάθε μέρα.

Μπορεί η «λάθος» σάκα να προκαλέσει προβλήματα στη σπονδυλική στήλη;

Για τις ανάγκες [έρευνας που έγινε το 2012](#) επιστήμονες μελέτησαν τις επιδράσεις που έχει η σχολική τσάντα στην υγεία της πλάτης και της μέσης σε 1.400 μαθητές ηλικίας 12 έως 17 ετών. Ποσοστό μεγαλύτερο από 60% των μαθητών κουβαλούσαν σάκες που ζύγισαν πολύ περισσότερο από το συνιστώμενο όριο (που είναι το 10% του σωματικού βάρους του παιδιού), ενώ ένας μαθητής στους τέσσερις δήλωσε ότι είχε αντιμετωπίσει πρόβλημα με πόνο στη πλάτη κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Οι περισσότεροι από τους μαθητές που αντιμετώπισαν τέτοιο πρόβλημα ήταν κορίτσια. [Ο πόνος στην πλάτη συνήθως προκύπτει καθώς το βάρος της σάκας κάνει τη σπονδυλική στήλη να γέρνει προς τα πίσω](#)

-αυτός είναι ο λόγος που συχνά τα παιδιά σκύβουν προς τα εμπρός όταν φορούν τις σάκες τους, προκειμένου να ισορροπήσουν με το έξτρα βάρος.

Από: *Ελένη Καραγιάννη*

Πηγή: imommy.gr