

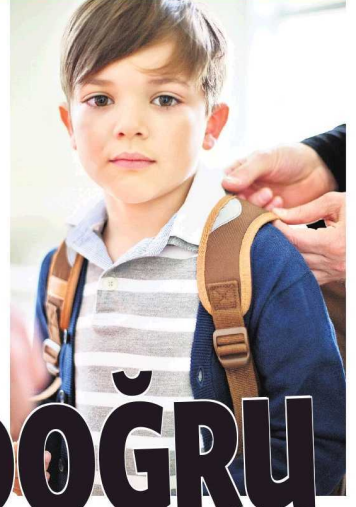
YAZI
DİZİSİ 2

OKULA DÖNÜŞ



Prof. Dr. Ahmet Alanay, ideal okul çantasını anlattı.

Okul çantaları giderek ağırlaşıyor. Bu durum, kötü duruş alışkanlıkları kazanılmasına, dolayısıyla da sırt ve bel ağrılarına yol açıyor. Bu yüzden çanta seçiminde ve kullanımında çocuğunuza yardımcı olmalısınız

ÇANTAYI DOĞRU
TAŞIMA KILAVUZUŞİKAYETLERİNİ
DİKKATE
ALIN

Çocuklar her ne kadar sırt ağrısı yaşamak için genç gibi görüne de okul çağındakilerin yüzde 25-30'unda bel ve sırt ağrısı ortaya çıkıyor. Çocuğunuzun sırt ve belde ağrı, kollarında veya bacaklarda hissizlik gibi şikayetleri varsa dikkate alın.

Acıbadem Omurga Sağlığı Merkezi'nden ortopedi ve travmatoloji uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, çocukların omurga sağlığını koruyacak, ergonomik ve kullanışlı çanta seçiminde dikkat edilmesi gerekenleri anlattı: "Okul çantalarının, el, sırt, tekerlekli, omuz askılı, postacı gibi birçok alternatifleri var. Bunların arasında sırt çantaları en iyi seçenek gibi gözükse de, yanlış kullanıldıkları veya ağır oldukları zaman omurgayı oluşturan kemik-kaslarda, eklemlerde sorunlara neden olabiliyor.

Çantayı hafifletin

Vücut ağırlığının yüzde 10-15'inden fazla ağırlık taşımak, sırt-bel kas ve eklemlerine aşırı yük binmesine yol açıyor. Bu nedenle çantaların yükünü hafifletmek gerekiyor. Ağır çanta, çocuğu arkaya doğru çekiyor, bunu dengelemek için de çocuk kalçalarından öne doğru eğiliyor. Bu hareket sırasında kamburunu artırıyor, belini

düzleştiriyor. Sonuç olarak omurgaya aşırı yük binerek, dengesizlik ortaya çıkıyor. Bu da çocuğun kolaylıkla düşmesini ve yaralanmasını beraberinde getiriyor.

Tek omuzda taşımaktan

Çocuklar genellikle çantalarını tek omuzda taşımayı seviyor. Oysa bu, vücudun çantanın olduğu tarafa doğru eğilmesine ve tek taraflı omurgaya çok yük binmesine neden oluyor. Çantaların kol askıları, dar ve çok sıkı olmamalı. Dar ve sıkı askılar, omuz çevresinde sinir ve damarlara baskı yapıp kan dolaşımını bozabiliyor. Ayrıca sinir yaralanmasına, ellerde ve kollarda uyuşukluk, kuvvet de eşlik ediyor.

İdeal olanı

Boş bir okul çantası hafif olmalı ve çocuğunuzun ağırlığına fazladan ağırlık katmamalı. Çanta seçiminde deriden yapılmış çantalardan, kemer, zincir, metal gibi gereksiz süslemelerden kaçının.

Yumuşak ve geniş askılı olsun

Çanta seçiminde askıların geniş ve omuzlara rahatlık sağlayabilmesi

için sünger destekli olmasına dikkat edin. Sünger destekli bir çanta konfor sağlamakla beraber sırt çantanın içinde bulunan sivri cisimlerden (kitap kenarları, kalem uçları vb.) koruyor.

Göğüstern ve kalçalardan geçen askılar, çantadaki ağırlığın vücuda eşit şekilde dağılmasını sağlıyor ve daha düzgün bir duruşu teşvik ediyor. Ayrıca askıların gerginliğinin yeterli ve çantanın üst kenarının da omuz hizasına yakın olması gerekiyor. Gevşek askılı ve çok düşük olan çantalar sırtta binen yükü daha da artırıyor. Birden fazla boş bölme daha iyi bir düzen sağlamakla beraber ağırlığın eşit bir şekilde dağılmasını da sağlıyor.

Tekerlekli çanta düşürüyor

Tekerlekli sırt ve bilgisayar çantaları, okullarda oldukça yaygın kullanılıyor. Bazen öğrenciler için iyi bir seçenek ama aynı zamanda çok ağır olup merdiven çıkmakta zorluk ve koridorlarda düşme tehlikesi yaratıyor."

MODAYA
UYMASA DA OLUR

Çocuğunuz stil ve modaya uygun çanta seçmek isteyecek. Ancak onu, omurga sağlığını bozmayacak ve kullanımı kolay bir çanta seçmesi konusunda uyarın.

YARIN: OKUL BESLENMESİ