

Okulların açılmasına sayılı günler kaldı. Çocuğunuzun bel ve sırt ağrısı çekmesini istemiyorsanız, çanta alırken dikkat edin...

Yanlış çanta omurgayı bozuyor

YENİ bir okul yılının başlamasına az kaldı. Yeni defterler, kalemler, kalemlikler ve kitaplar ile hepsinin bir araya toplanacağı çantaların hazırlıklarına başlandı bile... Son yıllarda okul çağı çocuklarının çantaları giderek ağırlaşiyor. Aynı zamanda çocuklarda kötü duruş alışkanlıkları ve sırt-bel ağrıları da daha sık görülmeye başlandı. Bunun en önemli nedenlerinden biri ise hatalı seçilen veya doğru kullanılmayan okul çantaları. Bu nedenle çocuğunuzun sağlığı için en ucuz olan değil ama doğru ve hesaplı olan okul çantasını seçmek son derece önemli. Acıbadem Maslak Hastanesi Omurga Sağlığı Merkezi'nden Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay çocukların omurga sağlığını koruyacak, ergonomik ve kullanışlı bir çanta seçiminde dikkat edilmesi gerekenleri anlattı.

DOĞRU ÇANTAYI SEÇMENİN PÜF NOKTALARI

Çocuklar stiline ve moda uygun çanta seçmek isteseler de, önemli olan onun omurga sağlığını bozmayacak ve kullanımı kolay olan çantayı seçmek. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, çocuğunuz için okul çantası alırken dikkat etmeniz gereken püf noktalarını anlattı:

Her 4 çocuktan 1'inin bel veya sırtı ağrıyor



Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay her ne kadar sırt ağrıları yaşamak için oldukça erken gibi görünse de, okul çağı çocuklarının yüzde 25-30'unun bel ve sırt ağrısı çektiğine dikkat çekerek şunları söyledi: "Sırt çantası taşımak çocukların günlük rutinlerinin bir parçası. Okul çantasında dikkatli bir seçim yapılmaz ya da çanta doğru kullanılmazsa bel ve sırt ağrılarının önemli bir nedeni olabiliyor. Bu yüzden çocuğunuzda sırtta ve belde ağrı, kollarında veya bacaklarında hissizlik gibi şikayetler varsa dikkate alın ve bir doktora göstermeyi ihmal etmeyin." Vücut, ağırlığının yüzde 10-15'inden fazla yük taşıdığı anda sırt-bel kas ve eklemlerine aşırı yük biniyor. Prof. Dr. Ahmet Alanay öğrencilerin ağır çantayı taşıyabilmek için öne doğru eğildiklerini ve kamburlarını arttıracak yürüdüklerini belirtiyor.

Çantayı iki omuza takmak tek omuzdan iyidir!

Daha mı havalıdır yoksa daha mı kolaydır bilinmez ama çocuklar genellikle çantalarını tek omuzda taşımayı seviyor. Prof. Dr. Ahmet Alanay çantayı bu şekilde taşımanın skolyoz gibi kalıcı postür bozukluklarına yol açmaması için, vücudun çantanın olduğu tarafa doğru eğilmesine ve tek taraflı omurgaya çok yük binmesine yol açtığına dikkat çekerek, "Bunun sonucunda omurga yaralanmaları ve omurga dengesizliğe gibi önemli sorunlar ortaya çıkabiliyor" diyor.

Askılar yumuşak, geniş ve yeterince gergin olmalı

Dar ve çok sıkı askılar omuz çevresinde sinir ile damarlara baskı yapıp kan dolaşımını bozabiliyor. Bunun sonucunda sinir yaralanmasına, ellerde ve kollarında uyuşukluk ile güç kaybına neden olabiliyor. Askıların omuzlara rahatlık sağlayabilmesi için geniş ve sünger destekli olmalarına dikkat edin.

Hafif olmalı ve gereksiz süslemeleri bulunmamalı

Boş bir okul çantası hafif olmalı ve çocuğunuzun ağırlığına fazladan ağırlık katmamalı. Ayrıca deriden yapılmış çantalardan ve keмерler, zincirler, metaller gibi gereksiz süslemelerden de kaçınınız.

Birden fazla bölmeler yer almalı

Birden fazla boş bölme (cep, kompartman vb.) daha iyi bir düzen sağlamakla beraber ağırlığın eşit bir şekilde dağılmasını sağlıyor.

Sırtta gelen bölümde sünger desteği şart

Sünger destekli bir çanta konfor sağlamanın yanı sıra sırt çantasının içinde bulunan sivri cisimlerden de (kitap kenarları, kalem uçları vb.) koruyor.