

## کوله پشتی می تواند عامل کمردرد در کودکان باشد

کوله پشتی یکی از بهترین وسیله های حمل کتاب و نوشت افزار به مدرسه و همراه همیشگی کودکان و نوجوانان در طول سالهای تحصیل است که وزن بار را در پشت فرد توزیع می کند. دانش آموزان کوله پشتی را به خاطر آنکه وسایل بیشتری درون آن جای می گیرد و شامل قسمتهای چندگانه است که به نگهداری بهتر و مرتب تر وسایل کمک می کند ترجیح می دهند. علاوه بر آن دستها برای خوردن خوراکی، دست دادن با همکلاسی ها یا مطالعه کتاب در حیاط مدرسه آزاد است.

استفاده از کوله پشتی های نامناسب و سنگین یکی از علل اصلی کمردرد در کودکان است. علاوه بر این، حمل نامناسب این کوله پشتی ها هم کودک را در معرض مشکلات متعدد قرار می دهد.



تحقیقات نشان داده بیش از ۵۰ درصد کودکان کوله پشتی های بسیار سنگین با خود به مدرسه می برند و ۵۵ درصد دانش آموزان بیشتر از حد مجاز حمل می کنند.

**توصیه میشود وزن کوله پشتی دانش آموزان از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن فراتر نرود.**

اگر مشاهده کردید کودک برای حمل کوله پشتی خود را به جلو خم می کند، بدون توجه به وزن آن، این میزان را برای او سنگین بدانید



والدین و دانش آموزان به منظور پیشگیری از بروز آسیب و کمردرد باید با به این علایم هشدار که نشانگر سنگین بودن کوله پشتی است توجه کنند:

- \* هنگام حمل کوله پشتی طرز ایستادن بدن تغییر کند.
- \* دشواری زیاد هنگام برداشتن یا گذاشتن کوله
- \* احساس درد هنگام حمل کوله پشتی
- \* بی حسی یا گزگز در بازوها و ساق پاها
- \* قرمزی در ناحیه کتف ها

### توصیه های مفید:

- 1- دقت کنید وزن کوله پشتی از ۱۵ درصد وزن کودک بیشتر نشود.
- 2- کوله پشتی روی دو کتف حمل شود.
- 3- به والدین توصیه می شود هر روز کیف فرزند خود را بازبینی کنند که وسایل و کتابهای اضافه را با خود به مدرسه نبرند.
- 4- دانش آموزان باید عادت کنند هر روز باید کیف خود را خالی کنند و وسایلی را که حمل آنها ضروری نیست در خانه بگذارند.
- 5- نباید در انتخاب کوله پشتی، صرفا زیبایی و ظاهر آن مورد توجه قرار گیرد.
- 6- هر دو بند کوله پشتی را بر دوش بیندازید. استفاده از دو بند کیف به توزیع بهتر وزن در تمام پشت کمک