

Šta se sve može dogoditi djetetu koje nosi tešku školsku torbu

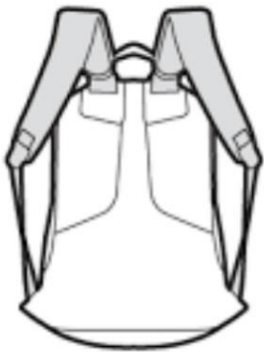
Ova ilustracija govori šta se sve može dogoditi djetetu koje nosi tešku školsku torbu i šta sve vi možete uraditi da se to ne desi.



Naginjanje glave naprijed **Pravilno držanje**

Ramena

Rameni pojas nije dizajniran da se stvari "kače" na njega. Takvo konstantno opterećenje stvara napetost u mišićima i dovodi do smanjenja pokretljivosti u zglobovima ramena.



Ruksak nositi na oba ramena.

Nošenjem ruksaka na oba ramena smanjuje se pritisak na samo jednu stranu kičme. Djeca bi uvijek trebala koristiti i prednji remen (obično tanki) na prsima kako bi bolje rasporedili težinu.

Kukovi

Kukovi mogu postati bolni, ako se dijete dok nosi ruksak naginje naprijed kako bi se oduprijelo težini koja ga vuče nazad.

Koljena

Koljena mogu boljeti zbog promjene u načinu hodanja i držanja tijela kod nošenja teškog ruksaka.

Vrat i gornji dio

Naginjanjem trupa naprijed, pod opterećenjem teške torbe, dolazi do hiperekstenzije u vratnoj kičmi i napetosti vratnih mišića.

Oblik i dimenzije

Materijal. Birajte ruksake za djecu, koji su izrađeni od laganijih tkanina, nego oni za odrasle.

Uz tijelo. Ruksak bi trebao biti nošen uz tijelo, sa minimalno praznog prostora između leđa i ruksaka.

Dužina. Dužina ruksaka trebala bi biti kao i dužina trupa, tako da donja ivica ruksaka bude oko 5 cm ispod struka.



Donji dio leđa

Naginjanje trupa naprijed kao kompenzacija za nošenje tereta na leđima može dovesti do povećane napetosti u mišićima duž kičmenog stuba i bolova u donjem i srednjem delu leđa.

Težina

Koristite torbe sa više pretinaca kako bi ravnomjerno raspodjelili težinu sadržaja koji dijete nosi u torbi. Teže stvari stavljati bliže leđima.

