

کوله پشتی نامناسب چه آسیبی به ستون فقرات می زند؟

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: وزن کوله‌پشتی نباید بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد از وزن کودک باشد زیرا وزن سنگین باعث آسیب به ستون فقرات کودک خواهد شد.

به گزارش ایسکانیوز، سید مانی مهدوی متخصص ارتوپدی و ستون فقرات در خصوص ویژگی‌های کوله‌پشتی مناسب برای دانش‌آموزان، بیان کرد: وزن کوله‌پشتی نباید بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد از وزن کودک باشد زیرا وزن سنگین باعث آسیب به ستون فقرات کودک خواهد شد.

وی در خصوص مدت زمانی که دانش‌آموزان می‌توانند کوله‌پشتی خود را حمل کنند، توضیح داد: فرد استفاده‌کننده از کوله‌پشتی مجاز است حداکثر ۳۰ دقیقه کوله‌پشتی خود را حمل کند و همچنین به دانش‌آموزان توصیه می‌شود زمانی که برای استراحت بر روی صندلی سرویس یا نیمکت مدرسه می‌نشینند، کوله‌پشتی خود را بردارند زیرا این طرز نشستن باعث می‌شود کودک خود را به سمت جلو خم کند و خطر آسیب رسیدن به ستون فقرات را افزایش دهد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: بهتر است کودکان کوله‌پشتی خود را به صورت دو بنده استفاده کنند زیرا استفاده یک طرفه از کوله‌پشتی باعث انحراف ستون فقرات، انحراف طرفی و قوز خواهد شد که خطر ابتلا به این عارضه در کودکان زیر ۱۴ سال بیشتر است.

این متخصص ارتوپد در خصوص جنس مناسب کوله‌پشتی، توضیح داد: بهتر است جنس کوله‌پشتی مورد استفاده شده نرم باشد تا وقتی کتاب و وسایل در آن قرار می‌گیرد تغییر شکل ندهد. سبک بودن کوله‌پشتی ملاکی برای انتخاب صحیح نیست بلکه باید به کیفیت آن توجه داشت و همچنین بهتر است کوله‌پشتی از بندهای پهن برخوردار باشد.

وی در ادامه به دانشجویان توصیه کرد هر چند ستون فقرات کودکان نسبت به بزرگسالان از وضعیت حساس‌تر و انعطاف بیشتری برخوردار است اما حمل غیراصولی کوله‌پشتی و بار سنگین منجر به بروز دیسک گردن، دیسک کمر و کمردرد مزمن خواهد شد.

منبع: فارس

انتهای پیام/