

Školské batohy a bolesť chrbta detí

30.08.2016 *Regenerácia*



Začiatok školského roka. Stovky detí nesú ťažké batohy naplnené knihami a školskými pomôckami.

Rodičia by si mali uvedomiť, že zaťaženie detský chrbát ťažkým batohom môže spôsobiť bolesti chrbta ich dieťaťa.

S použitím nasledujúcich tipov a zdravého rozumu predchádzajte tomuto typu bolesti chrbta.

Vplyv batoha na detský chrbát

Používanie batoha je praktický spôsob prenášania učebníc a školských pomôcok, prenos ťažkého nákladu cez silné svaly chrbta a ramenné svaly. Rizikom je preťaženie krku, ramien a chrbta.

Chrbát kompenzuje vyššiu záťaž dlhšiu dobu.

Príliš ťažká váha batoha však môže:

- Narušiť prirodzené krivky v strede a dolnej časti chrbta, čo spôsobuje napätie a podráždenie chrbtice a malých kĺbov hrudného koša.
- Viesť k zaobleniu ramien
- Spôsobí predklon, obmedzenie rovnováhy a riziko úrazu

Školáci nosiaci batohy cez jedno rameno, kompenzujú nerovnomerné rozloženie váhy

preťažovaním svalov.

- Nakláňajú sa na opačnú stranu, s dôrazom na stred chrbta, rebrá a spodnú časť chrbtice. Tento typ svalovej nerovnováhy spôsobuje svalové napätie, svalové kŕče a bolesť chrbta z krátkodobého hľadiska.
- Urýchľuje rozvoj problémov s chrbtom neskôr v živote, pokiaľ nedôjde k náprave.
- Ťažký batoh spôsobuje natiahnutie hlavy dopredu a preťaženie svalov krčnej chrbtice. To spôsobuje bolesti hlavy, ramien alebo krku.

Pár tipov pre rodičov

- Naučte deti nosiť batoh správne
- Krátkodobú bolesť svalov chrbta zmiernite kratším odpočinkom alebo zníženou aktivitou
- Akúkoľvek bolesť chrbta ktorá pretrváva a je neobvyklá je potrebné prehodnotiť s lekárom
- Váha školskej tašky by nemala prekročiť 10 – 15 % telesnej hmotnosti dieťaťa
- Hoci existuje len veľmi málo štúdií o vplyve nosenia školských batohov na vplyv chrbta, je potrebné používať zdravý rozum a znižovať pravdepodobnosť, že dieťa alebo dospelávajúci bude v dospelosti trpieť bolesťou chrbta v dôsledku nesprávneho nosenia školského batohu.

Batoh by mal spĺňať základné konštrukčné prvky:

- Lahký materiál (plátno, nie koža)
- Dva polstrované, nastaviteľné ramenné popruhy široké 5 cm
- Polstrovaný chrbát
- Samostatné priehradky
- Bedrový pás alebo rám na rozdelenie váhy batohu medzi ramená a panvu

Naučte svoje dieťa ako správne umiestniť a nosiť batoh, aby sa zabránilo bolesti chrbta

- Vždy používať oba ramenné popruhy, neprehadzovať batoh len cez jedno rameno
- Ukladať najťažšie predmety na spodok a bližšie k telu
- Naplniť priehradky rovnomerne, zabrániť presúvaniu obsahu pri pohybe
- Predmety s ostrými hranami zabaliť alebo uložiť ďalej od chrbta
- Nastaviť dĺžku popruhov – batoh by mal priliehať k telu, spodné upnutie popruhov by malo byť cca. 5 cm nad pásom, horné na úrovni ramien, nenosiť batoh dole na zadku.



Ak sa dieťa pri chôdzi nakláňa viac ako je potrebné, batoh je príliš ťažký.

Porozmýšľajte ako pomôcť dieťaťu znížiť stres z nosenia príliš ťažkého batoha:

- V prípade, že sa dieťa sťažuje na nepohodlie a bolesť, znížite váhu batohu okamžite
- Zvážte použitie odporúčaného hmotnostného limitu 10 - 15% z telesnej hmotnosti dieťaťa
- Naučte vaše dieťa nosiť len tie knihy, ktoré potrebuje k výučbe, nepotrebné veci nechávať doma. Dohliadnite na to! 
- Raz za týždeň úplne vyprázdnite batoh, vyradte všetko nepotrebné

Staňte sa iniciatívny a zodpovedný rodič v otázkach nosenia batohov a bolesti chrbta

- Pýtajte sa dieťaťa či necíti nepohodu a bolesť chrbta pri nosení školského batohu
- Pomôžte dieťaťu vybrať najmenší batoh, ktorý bude vyhovovať jeho potrebám
- Porozprávajte sa s učiteľmi ako minimalizovať nosenie ťažkých učebníc tam a späť.

Pamätajte že prevencia je najlepší a najlacnejší lekár. 

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.