

Πόσο βλάπτει η σχολική σάκα:

(Του Δρ. Στεργιούλα Απόστολου, Αναπληρωτή Καθηγητή Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας ζωής – Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου)

Η σχολική σάκα

Σχεδόν όλοι οι μαθητές/τριες, μεταφέρουν βαριές σχολικές σάκες με λάθος τρόπο (σχ. 5). Μετά από παρατήρηση μαθητών (τριών) της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, διαπιστώθηκε ότι πάνω από το 95% αυτών, η σάκα στηρίζονταν στην περιοχή των γλουτών, ενώ οι ιμάντες εξάρτησης ήταν πολύ χαλαροί. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα των ερευνών, η λανθασμένη μεταφορά της σχολικής σάκας οφείλεται:

1. Στο μεγάλο βάρος που έχει. Μια σάκα που ζυγίζει περισσότερο από το 15-20% του βάρους ενός μαθητή/τριας, τον αναγκάζει να κάνει κάμψη του κορμού, για να είναι σε θέση να τη σηκώσει.

Αν το μήκος των ιμάντων εξάρτησης είναι σωστό και η σάκα έχει μεγάλο βάρος, πάλι ο μαθητής/τρια θα κάνει κάμψη του κορμού, για να εξασφαλίσει το μηχανικό πλεονέκτημα, που θα του επιτρέψει να τη μεταφέρει.

2. Στο ότι οι γονείς δεν γνωρίζουν το βάρος της σάκας που μεταφέρει το παιδί τους. Σε μελέτη των Forjuoh και συν. (2003), πήραν μέρος 188 μαθητές/τριες. Οι σάκες που αυτοί μετέφεραν, ζύγιζαν πάνω από το 10% του βάρους του σώματός τους. Οι περισσότεροι γονείς (96%) δεν είχαν ελέγξει ποτέ το βάρος της σάκας του παιδιού τους και το 34% δεν είχε ελέγξει ποτέ το περιεχόμενο.



Σχ. 5, 6 (λανθασμένη μεταφορά) Σχ. 7, 8 (σωστή μεταφορά)

3. Στο ότι όταν γίνεται επιλογή της σάκας από τους γονείς και τους μαθητές, δεν δίνεται προσοχή στην αποτελεσματική εργονομία, αλλά στη μόδα και τη διαφήμιση. Οι Mackie και συν., 2003, αξιολόγησαν 4 σχολικές σάκες. Τρεις από τις τέσσερις σχεδιάστηκαν συγκεκριμένα για σχολική χρήση, με βάση την αποτελεσματική εργονομία, ενώ η τέταρτη (τυποποιημένη), επιλέχθηκε από δύο, που ο κατασκευαστής τους θεώρησε ότι ήταν πιθανόν να χρησιμοποιηθούν ως σχολικές σάκες. Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων καλύτερη αποδείχθηκε η σάκα που είχε σχεδιαστεί για το σχολείο. Η σάκα αυτή είχε δύο ξεχωριστά τμήματα, προστατευτικές βάτες στην πλάτη και πλαϊνούς ιμάντες σύσφιξης. Το σχέδιο αυτό της

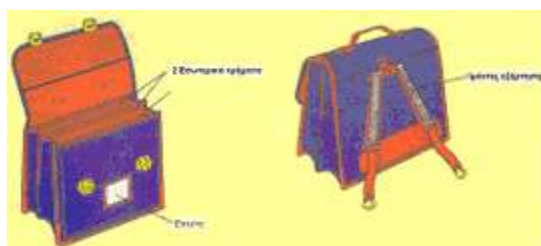
σάκας ήταν πολύ πρακτικό, ήθελε ελάχιστη σωματική προσπάθεια και επέτρεπε μέγιστη ισορροπία και ευκολία στο περπάτημα.

4. Στο ότι δεν υπάρχει κάποιο ενδιαφέρον από τους φορείς (Παιδ. Ινστιτούτο, Υπουργείο Παιδείας) για το σημαντικό αυτό θέμα. Για παράδειγμα στη Γερμανία εστάλη στα σχολεία εικονογραφημένο φυλλάδιο που αναφέρεται στη στάση του σώματος, στη σχολική σάκα και τις συνέπειες που έχει η λανθασμένη μεταφορά της στη σπονδυλική στήλη.

Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι ένας σκελετός αν δεν προστατευθεί στη φάση της ανάπτυξης, η σπονδυλική στήλη θα στραβώσει και στην ενηλικίωση θα παραμείνει έτσι.

Πρόληψη

Πρέπει όλοι οι εμπλεκόμενοι (Υπουργείο, Παιδ. Ινστιτούτο, γονείς, δάσκαλοι και καθ. φυσ. αγωγής), να καταλάβουν ότι είναι καλύτερα να προληφθούν οι παρεκκλίσεις της Σπονδυλικής Στήλης, παρά να θεραπευθούν (κάλλιο το προλαμβάνει παρά το θεραπεύει). Το σχήμα του σκελετού που θα οικοδομηθεί μέχρι το τέλος της σκελετικής ωρίμανσης, αυτό θα συνοδεύει το άτομο μέχρι τα βαθιά γεράματα. Στη φάση της ανάπτυξης το μυοσκελετικό ελέγχεται απόλυτα, γιατί απαιτείται ελάχιστη προσπάθεια, πράγμα που δεν συμβαίνει με την πάροδο των χρόνων. Τα παιδιά σήμερα είναι υποκινητικά. Οι προσωπικοί ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα πολλά μαθήματα, τα καθηλώνουν την καρέκλα και μοιραία η σπονδυλική στήλη στραβώνει....



Σχ. 4. 8 .Ο ιδανικός τύπος της σχολικής σάκας.
Copyright © Springer-Verlag, 1998.