

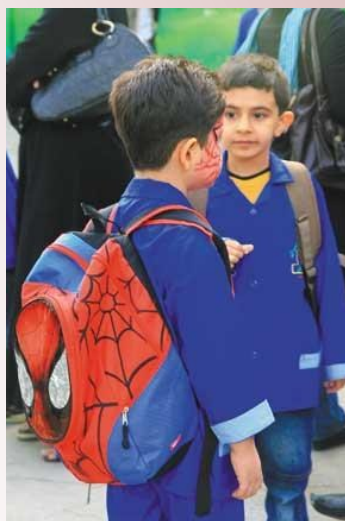


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

معاونت امور بهداشتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان سرپل ذهاب

کوله پشتی سنگین و خطرات آن



تهیه و تنظیم: مرکز بهداشت شهرستان سرپل ذهاب

واحد بهداشت حرفه ای

تابستان ۱۳۸۹

توصیه‌های مفید در انتخاب و حمل کیف و کوله پشتی

۷. سعی کنید که کوله‌پشتی را بیش از حد پر و سنگین نکنید و وزن کوله‌پشتی از ۱۵ درصد وزن کودک بیشتر نشود.
۸. هر دو بند کوله‌پشتی را بر شانه‌های کودک بیندازید، این کار به توزیع مناسب وزن بر پشت کمک می‌کند و در صورتی که کمربند هم دارد از آن برای کاهش وزن بار بر شانه‌ها و گردن استفاده کنید.
۹. مطمئن شوید کوله‌پشتی درست در وسط کمر قرار گرفته و پایین‌تر از دور کمر کودک قرار نگیرد. بندهای کوله‌پشتی باید حالتی آزاد داشته باشند تا حرکت آزادانه دست‌ها را بدون خم شدن ستون فقرات ممکن سازند.
۱۰. هنگام بلند کردن کوله‌پشتی، زانوهای‌تان را خم کنید و با پاهای‌تان بلند شوید.
۱۱. هر چه وسایل سنگین به شانه‌ها و ستون فقرات نزدیک‌تر باشد حمل کوله‌پشتی راحت‌تر است.
۱۲. نوار کوله‌پشتی که روی شانه قرار می‌گیرد باید پهنایی معادل ۵ سانتی متر داشته باشد.
۱۳. به حرف کودک توجه کنید. اگر پیوسته از درد و ناراحتی شکایت دارد او را ملامت نکنید، در این شرایط او را برای معاینه وضعیت کمر نزد متخصص ببرید.

توصیه‌های مفید در انتخاب و حمل کیف و کوله پشتی

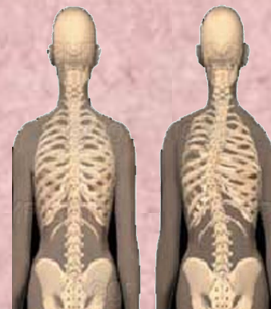
۱. اندازه کوله‌پشتی باید متناسب با سن و قد دانش‌آموز باشد.
۲. کوله‌پشتی حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه‌ها داشته باشد، چرا که به ویژه شانه‌ها محل عبور رگ‌های خونی و رشته‌های عصبی مهم هستند.
۳. کوله‌پشتی دارای جیب‌ها و فضاهایی متناسب با نوع استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیاء و نگهداری آن‌ها در جای امن و دسترسی آسان به وسایل شود.
۴. کوله‌پشتی‌های چرخ دار نیز برای دانش‌آموزانی که نباید مدام از کلاسی به کلاس دیگر رفته یا از پله بالا و پایین بروند، توصیه شده‌اند. البته چنین کیف‌هایی باید دارای دسته‌ای بلند باشند که کودک برای کشیدن آن نیازی به خم شدن یا چرخیدن نداشته باشد و چرخ‌های کیف هم باید به اندازه‌ای بزرگ باشند که کیف از لغزیدن و واژگون شدن در امان باشد.
۵. کوله‌پشتی‌هایی که یک بند در قسمت قفسه سینه یا دور کمر دارند، از سایر کوله‌پشتی‌ها مطمئن‌تر هستند و سلامت سر و گردن و کمر فرد را تضمین می‌کنند.
۶. کیف یا کوله‌پشتی باید از سبک‌ترین جنس انتخاب شود.

معمول ترین راه های بردن کتاب، دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه کیف یا کوله پشتی است. به عبارتی کیف یا کوله پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی می باشد. دانش آموزان به کمک کیف و کوله پشتی وسایل و لوازم مورد نیاز آموختن را از خانه تا مدرسه جابجا می کنند. وقتی کوله پشتی سنگین باشد، کودک بیش از حد پشت را قوس دار می کند یا سروتنه را به جلو خم می کند تا بتواند وزن کیف را تحمل کند، این فشار روی عضلات گردن و پشت سبب خستگی بیش از حد و آسیب می شود. تحقیقات نشان داده بیش از ۵۰ درصد کودکان کوله پشتی های بسیار سنگین با خود به مدرسه می برند و ۵۵ درصد دانش آموزان کوله پشتی یا کیفی بیشتر از حد مجاز یعنی ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن حمل می کنند.

اگر کیف بسیار سنگین باشد یا به طور غلط حمل شود به آسیب کمر یا درد شدید در ناحیه پشت می انجامد و ممکن است به عضلات و مفاصل نیز آسیب وارد شود و بدن کودک هم می تواند دچار خستگی جدی شود.

عوارض ناشی از حمل نامناسب کوله پشتی

- ▽ حمل کیف سنگین پر از کتاب در یک دست یا آویخته بر شانه در یک طرف بدن از علل اصلی مشکلات کودکان در طرز نشستن و ایستادن نامناسب می باشد.
- ▽ شانه نامتقارن به علت حمل کوله پشتی های یکطرفه در دختران دانش آموز و پشت گود به دلیل حمل کوله های دوطرفه بیش از حد سنگین در پسران دانش آموز، شایع ترین ناهنجاری شناسایی شده است.



فرد با شانه نامتقارن



فرد کوژ پشت

عوارض ناشی از حمل نامناسب کوله پشتی

- ▽ کوله هایی که یک بند دارند باعث عدم تقارن ستون مهره ها و دردهای شانه، گردن و کمر در کودکان می شوند.
- ▽ اگر کودک کوله را بر روی یک شانه حمل کند، برای جبران وزن اضافی آن به طرف مقابل خم می شود و این مساله درد بخش فوقانی و تحتانی پشت و کشش عضلات شانه و گردن را به دنبال دارد.
- ▽ کوله پشتی های با بند باریک جریان خون و رشته های عصبی دست ها را تحت فشار قرار داده و سبب ضعف و گزگز بازو و دست ها می شود.

