

## ۱۲ توصیه به استفاده کنندگان از کوله پشتی (به ویژه دانش آموزان)

حمل کوله پشتی های سنگین یا نامناسب از نظر اندازه و حجم و یا استفاده نادرست از آن می تواند عوارض ناخوشایندی بر ساختار اسکلتی عضلانی داشته و منجر به درد در مفاصل شانه، پشت، کمر و ... شود.

به یاد داشته باشید دانش آموزان ۵ روز در هفته و برای ساعاتی کوله پشتی خود را حمل می کنند پس انتخاب درست ، می تواند سلامت آنان را برای همه عمرشان تامین کند . در اینجا به برخی از ویژگی های مهم در انتخاب کوله پشتی اشاره می کنیم:

۱ . کوله پشتی باید چرمی یا برزنتی باشد تا علاوه بر استحکام، همگونی لازم با محتویات داخلی را حفظ کند.



۲ . اندازه کوله پشتی باید متناسب با سن، قد، وزن و جثه دانش آموز باشد به طوری که پس از آویختن آن حدود سه سانتی متر بالاتر از خط کمر قرار گیرد.

۳ . کوله پشتی و محتویات آن باید کمترین وزن را به بدن دانش آموز وارد کند به عنوان نمونه در دانش آموزان دبستانی ، تا ۱۰ درصد و در دانش آموزان دبیرستانی تا ۱۵ درصد وزن فرد .

۴ . بندهای اصلی کوله پشتی که روی سرشانه قرار می گیرند با پهن باشند تا بیشترین سطح تماس را با بدن فرد داشته و زیرا ناحیه سر شانه محل عبور اعصاب و عروق مهم برای اندام فوقانی هستند و فشار بر آنها می تواند باعث بی حسی، درد تیرکشنده و آزردهی اندام فوقانی شود.

۵ . بندهای کوله پشتی طوری تنظیم شود که کوله را در ناحیه پشتی قرار دهد زیرا بلند بودن بندهای اصلی باعث انتقال وزن آن به ناحیه کمری و افزایش گودی کمر می شود ، وجود برخی بندهای اضافه مانند بندهایی که دور کمر و در ناحیه ش کمی بسته می شوند امتیاز خوبی برای کوله پشتی محسوب می شوند.



۶. استفاده از هر دو بند سرشانه کوله پشتی و با شرط هم اندازه بودن آنها با کمک به حفظ تعادل بدن، مانع از انحراف طرفی ستون مهره ها (اسکولیوز) می شود.
۷. کوله پشتی های های جیب دار، امکان توزیع وسایل و در نتیجه پخش وزن بار را بیشتر کرده، با امکان دسترسی آسان تر به محتویات، مانع از انجام حرکات پیچشی آسیب رسان در ستون مهره ها می شود.
۸. مانند سایر فعالیت های روزانه پیشنهاد می شود در هر دوره حمل کوله پشتی بیش از ۳۰ دقیقه نبوده و در صورت اجبار، از استراحت های متناوب بهره برد
۹. کوله پشتی های چرخ دار برای دانش آموزان با اقبال خوبی روبرو شده است و ولی باید مراقب بود در دوران دبستان بالا و پایین رفتن مکرر از پله ها با این کوله ها برای دانش آموزان می تواند سخت باشد.
۱۰. آموزش برداشتن و در آوردن درست کوله پشتی، وظیفه ای است که نباید مورد غفلت والدین و آموزگاران قرار گیرد :

  - دانش آموز به جای خم شدن برای برداشتن کوله پشتی، نشسته و با کمترین فاصله از کوله پشتی آن را بلند کرد.
  - در همان وضعیت نشسته کوله پشتی را بر پشت گذاشته و با کمک گرفتن از دیوار یا میز بلند شود
  - کوله پشتی را روی صندلی یا نیمکت بگذارد سپس اقدام به قرار دادن آن بر پشت کند

۱۱. والدین پیوسته بر محتویات کوله پشتی نظارت کنند تا دانش آموز وسایل اضافه را با خود حمل نکند، نحوه راه رفتن دانش آموز می تواند نشان دهنده راحتی وی با حمل کوله پشتی باشد، اگر به جلو خم شده ممکن است ناشی از عدم تناسب توان وی با وزن محتویات درون کوله پشتی باشد.



۱۲. انجام تمرینات تقویتی و کششی مناسب در طی روز می تواند به حفظ ساختار قامتی دانش آموز کمک کرده و پیامدهای حمل کوله پشتی را کاهش دهد ، لازم است این تمرینات چندین بار در روز و هر روزه انجام شوند.

زینب واشقانی فرهانی/ فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی

# تاثیر کوله پشتی های سنگین بر بدن کودکان

## گردن و قسمت بالایی پشت

کوله پشتی های سنگین گرد شدن قسمت بالایی بدن کودک و خم شدن به سمت جلو را موجب می شوند، که می تواند ایجاد درد در گردن و شانه ها را به همراه داشته و شرایط برای عضلات و رباط ها به منظور بالا نگه داشتن بدن دشوار شود.



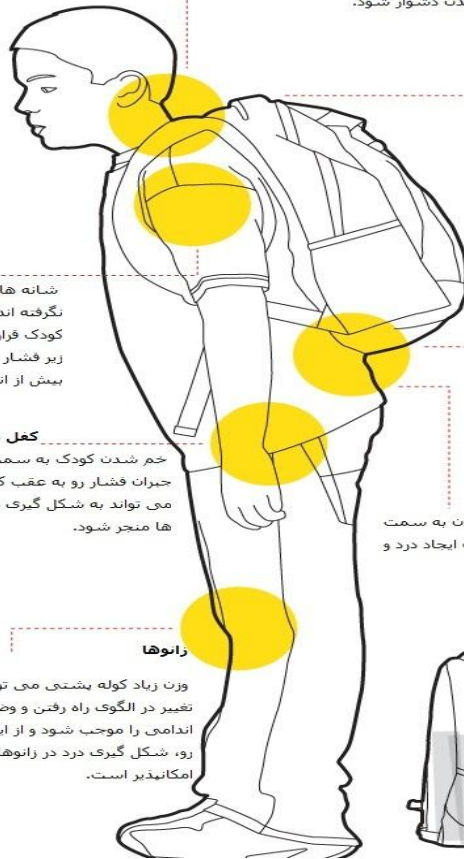
وضع اندامی درست | وضع اندامی سر به سمت جلو

## مناسب و اندازه

مواد کوله پشتی هایی که مخصوص کودکان طراحی شده اند را خریداری کنید که از مواد سبک تر نسبت به کوله پشتی های بزرگسالان تهیه می شوند.

نزدیک به بدن. کوله پشتی باید نزدیک به بدن با فضای حداقلی بین کمر و کوله قرار بگیرد.

طول. طول کوله پشتی باید به اندازه نیم تنه بالایی بدن باشد و قسمت زیرین آن دو اینچ ( پنج سانتیمتر) زیر دور کمر باشد.



## شانه ها

شانه ها برای این که چیزی از آنها آویزان باشد، شکل نگرفته اند. هنگامی که باری سنگین روی شانه های کودک قرار می گیرد، مفاصل سفت می شوند، عضلات زیر فشار قرار می گیرند و زمینه ساز شکل گیری کشش بیش از اندازه و درد می شود.



## بشیبانی بیشتر

استفاده از هر دو شانه، کوله پشتی همواره باید با استفاده از دو بند شانه آن پوشیده شود تا استرس بیش از حد روی یک سمت از ستون فقرات وارد نشود.

بند کمر. کودکان همواره باید از بند کمر برای کمک به توزیع وزن استفاده کنند.

## کفل ها

خم شدن کودک به سمت جلو برای حیران فشار رو به عقب کوله پشتی می تواند به شکل گیری درد در کفل ها منجر شود.

## زانوها

وزن زیاد کوله پشتی می تواند تغییر در الگوی راه رفتن و وضع اندامی را موجب شود و از این رو، شکل گیری درد در زانوها امکانپذیر است.

## کمر

تغییر در وضع اندامی بدن به واسطه خم شدن به سمت جلو برای حیران وزن کوله پشتی می تواند به ایجاد درد و سفتی عضله در قسمت کمر منجر شود.

## وزن

توزیع. از کوله پشتی هایی که دارای چندین فضا برای کمک به توزیع وزن هستند، استفاده کنید. اقلام سنگین را در قسمت پایین و نزدیک به بدن قرار دهید.

نسبت. وزن کوله پشتی ها باید به اندازه 10 تا 15 درصد وزن کودک باشند.

