

## حفظ سلامت پشت میز و نیمکت



پاییز که از راه می‌رسد، در کنار تماشای طبیعت رنگارنگ و شنیدن صدای خش‌خش برگ‌ها، حضور دانش‌آموزان در کوچه و خیابان هم جلوه دیگری به شهرها می‌بخشد؛ برای همین است که پاییز برای ما هیچ وقت جدا از شروع دوباره درس و مدرسه نبوده و نیست.

جام جم آنلاین: پاییز که از راه می‌رسد، در کنار تماشای طبیعت رنگارنگ و شنیدن صدای خش‌خش برگ‌ها، حضور دانش‌آموزان در کوچه و خیابان هم جلوه دیگری به شهرها می‌بخشد؛ برای همین است که پاییز برای ما هیچ وقت جدا از شروع دوباره درس و مدرسه نبوده و نیست.

این روزها هم دوباره دانش‌آموزان با کیف و کتاب‌هایشان راهی مدرسه شده‌اند تا سال تحصیلی جدید را هرچه بهتر و با موفقیت بیشتر شروع کنند و تا پایان هم ادامه دهند.

اما نکته بسیار مهمی که حتما باید مورد توجه قرار گیرد، حفظ سلامت دانش‌آموزان در این دوران است؛ دانش‌آموزانی که هر روز باید کیفی پر از کتاب و دفتر را به مدرسه ببرند و ساعت‌ها در کلاس درس بنشینند.

شاید تصور کنید کاری از دست شما ساخته نیست، ولی متخصصان می‌گویند با اقداماتی ساده می‌توان از بروز اختلالات اسکلتی، عضلانی پیشگیری و به حفظ سلامت دانش‌آموزان کمک کرد.

دکتر سید احمد رییس‌السادات، دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران با اشاره به اهمیت تهیه کیف و کفش مناسب برای دانش‌آموزان به جام‌جم می‌گوید: هنگام خرید کیف کودکان، بهتر است کوله‌پشتی‌های دوبنده را که بندهای عربی‌دار، انتخاب کنید تا فشار زیادی روی شانه‌های کودک وارد نشود.

این عضو هیات علمی بیمارستان مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر این‌که وزن کیف کودکان هم باید مورد توجه قرار گیرد، یادآور می‌شود: وزن کیف همراه با محتویات آن نباید از 10 تا 15 درصد وزن کودک بیشتر باشد؛ به این معنی که اگر وزن کودک 23 کیلوگرم است، کیف و وسایل داخل آن باید وزنی کمتر از 2.5 تا سه کیلوگرم داشته باشد.

دکتر رییس‌السادات با اشاره به استفاده از کفش‌های راحت و مناسب می‌گوید: کفش دانش‌آموزان باید راحت و اندازه پای آنها باشد. همچنین به یاد داشته باشید کفش‌هایی که کفی نرم و نازکی دارد، مناسب نیست؛ این موضوع بخصوص در شرایطی که کودک برای رسیدن به مدرسه مسیر ناهمواری را طی می‌کند، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

وی به والدینی که کفش بزرگ‌تر از اندازه پای کودک برایش تهیه می‌کنند، اشاره می‌کند و می‌گوید: برخی افراد به امید این‌که کودک بتواند سال آینده هم از همان کفش استفاده کند، کفشی بزرگ‌تر برایش می‌خرند، در حالی که این کار به هیچ وجه صحیح نیست.

با میز و صندلی‌های غیراستاندارد چه کنیم؟

بارها درباره عوارض نشستن‌های طولانی‌مدت صحبت شده و حالا همه می‌دانند هنگام نشستن هم باید موارد خاصی را رعایت کرد تا آسیبی به بدن وارد نشود؛ اما درباره میز و صندلی‌های مدرسه چطور؟ آیا می‌توان برای کاهش مشکلات دانش‌آموزان، کاری در این زمینه انجام داد؟

دکتر رییس‌السادات در این باره چنین می‌گوید: بهتر است میز و صندلی دانش‌آموزان قابلیت تنظیم براساس قد و قامت‌شان را داشته باشد تا از بروز اختلالات اسکلتی پیشگیری شود. اما متأسفانه در حال حاضر چنین شرایطی در کشور ما وجود ندارد و به همین دلیل توصیه می‌شود معلمان به دانش‌آموز اجازه دهند روی صندلی جابه‌جا شده یا به صورت مقطعی از جایش بلند شود.

به گفته وی، حتی اگر دانش‌آموز به شیوه مناسب روی صندلی بنشیند، ولی برای مدتی طولانی نتواند وضعیتش را تغییر دهد، دچار خستگی عضلات و دردهای اسکلتی می‌شود.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران، برای کاهش مشکلات دانش‌آموزان توصیه می‌کند دانش‌آموزان با کمک معلم‌شان زمانی که در جای خود نشسته‌اند، حرکات ورزشی و کششی خاصی انجام دهند؛ این تمرینات علاوه بر کاهش خستگی عضلات، موجب ایجاد

فضايي بانشاط در كلاس درس نيز مي‌شود.

اين پزشك متخصص مي‌افزايد: عادت درست نشستن در دوران كودكي، به مرور زمان سبب مي‌شود فرد در بزرگسالي دردهاي عضلاني، اسكلتي كمتر را تجربه كند. همچنين بايد اين نكته را هم در نظر داشته باشيد كه نشستن‌هاي طولاني مدت معلمان و دانش‌آموزان در مقاطع بالاتر، مي‌تواند باعث كوتاهي عضلات شود و اين مساله نيز موجب به هم خوردن تعادل، انعطاف‌پذيري و قدرت عضلات شده و مي‌تواند زمينه‌ساز بروز كم دردهاي مزمن، دردهاي ناحيه بالاي كتف و درد و گرفتگي ساق پاها شود.

زنگ‌هاي تفريح، آرام نشينيد

زنگ تفريح فرصت مناسب براي استراحت و فعاليت دانش‌آموزان به حساب مي‌آيد؛ اما متاسفانه بسياري از دانش‌آموزان و بخصوص كساني كه در مقاطع بالاتر تحصيل مي‌كنند، حتي در اين ساعات هم ترجيح مي‌دهند در كلاس يا حياط مدرسه بنشينند و تحركي نداشته باشند. در حالي كه متخصصان مي‌گويند برنامه‌ريزي صحيح در اين ساعات نكته بسيار مهمي است كه نبايد فراموش شود.

دكتور ربيس‌السادات در اين زمينه خاطرنشان مي‌كند: دانش‌آموزان حتما بايد هنگام زنگ تفريح كلاس را ترك كنند و در محيط باز مشغول فعاليت فيزيكي شوند؛ اين فعاليت مي‌تواند حداقل به شكل قدم‌زدن در حياط مدرسه باشد. تغيير وضع در زنگ تفريح علاوه بر بهبود عملکرد ذهني دانش‌آموزان، براي کاهش دردهاي عضلاني، اسكلتي نيز بسيار مفيد خواهد بود.

دبير انجمن طب فيزيكي و توانبخشي ايران، در مورد اهميت زنگ‌هاي ورزش نيز چنين مي‌گويد: اين ساعات‌ها فرصتي مناسب براي انجام حرركات ورزشي و اصلاحي به حساب مي‌آيد بنا بر اين خوب است با توجه به علاقه كودكان، حركاتي متناسب با وضع آنها در برنامه‌هاي ورزشي گنجانده شود البته بچه‌ها بايد بيايوزند حتما قبل از شروع ورزش ده تا 15 دقيقه بدن خود را گرم كنند و پس از پايان كار هم ده دقيقه فعاليت ورزشي سبك داشته باشند تا به اصطلاح بدنشان به آرامي سرد شود.

وي با اشاره به اين‌كه انتخاب نوع ورزش به شرايط جسماني، فيزيك بدني و علاقه كودكان بستگي دارد، توصيه مي‌كند: بهتر است كودكان حداقل يك نوبت قبل از رفتن به مدرسه براي ارزيابي وضع اسكلتي، عضلاني به پزشك مراجعه كنند تا چنانچه مشكلي در اين زمينه وجود دارد، بموقع مشخص شود. در اين بررسي‌ها علاوه بر اين‌كه ناهنجاري‌ها تشخيص داده شده و اصلاح مي‌شود، ورزش‌هاي متناسب با وضع كودك نيز به او پيشنهاده خواهد شد.

اين پزشك متخصص مي‌افزايد: كودكان در مقايسه با بزرگسالان تمايل بيشتري به فعاليت بدني و جنب و جوش دارند و همين موضوع باعث مي‌شود تناسب بدني بهتري هم داشته باشند البته بايد اين نكته را در نظر داشته باشيد كه كودكان به رشد و بلوغ كافي جسماني، فيزيولوژي و رواني نرسيده‌اند؛ بنا بر اين حتما فعاليت‌هايشان بايد با نظارت بزرگسالان انجام شود. همچنين با توجه به اين‌كه ورزش موجب افزايش دمائي بدن مي‌شود، براي مقابله با كم‌آبي حتما بايد هنگام ورزش و فعاليت‌هاي فيزيكي آب كافي در دسترس كودكان قرار دهيد.

مشق شب باعث بيماري مي‌شود؟!

دانش‌آموزان معمولا وقتي از مدرسه به خانه برمي‌گردند، چندان توجهي به حالت نشستن خود ندارند و به همين دليل در وضع نامناسب مشغول انجام تكاليف مدرسه مي‌شوند بنا بر اين بيشتري آنها هنگام نوشتن تكاليف، به حالت چمباتمه يا درازكش قرار مي‌گيرند؛ غافل از اين‌كه چنين شرايطي در طولاني‌مدت مي‌تواند به بروز دردهاي عضلاني، آسيب ستون فقرات و گاه تشديد خميدگي پشت (قوز) يا قوس كم منجر شود.

دكتور رئيس‌السادات ضمن بيان اين نكات مي‌افزايد: بهتر است در خانه هم از ميز و صندلي متناسب با قد و قامت دانش‌آموز استفاده شود و چنانچه اين شرايط فراهم نيست، مي‌توانيد از ميزهاي كوتاه كمك بگيريد تا زماني كه دانش‌آموز روي زمين مي‌نشيند، براحتي به جايي تكيه داده و تكاليفش را انجام دهد. البته باز هم بر اين نكته تاكيد مي‌شود كه هر از گاهي كودك بايد از جاي خود بلند شود و وضع خود را تغيير دهد.

چه زماني به پزشك مراجعه كنيم؟

بسياري از والدين نمي‌دانند چه زماني بايد به پزشك مراجعه كنند تا مشكلات اسكلتي، عضلاني كودك بموقع تشخيص داده شده و برطرف شود.

دکتر رییس‌السادات در این باره می‌گوید: برخی از مشکلات عصبی، عضلانی و اسکلتی نهفته است و با معاینه کامل پزشک تشخیص داده می‌شود. بنابراین خوب است از همان ابتدا و پیش از شروع دبستان، کودکان معاینه و غربالگری شوند؛ چراکه در این سنین بسیاری از ناهنجاری‌ها قابل اصلاح است یا حداقل می‌توان از شدت پیشرفت آنها کاست.

به گفته وی، زمانی که کودک سابقه خانوادگی مثبت یا علائم خفیف ناهنجاری را داشته باشد، مراجعه بموقع به پزشک می‌تواند به بهبود سریع‌تر او منجر شود. وجود برخی از مشکلات خفیف عضلانی، اسکلتی مانند اختلالات کف پا یا زانوها در کودکان زیر پنج سال طبیعی است؛ بنابراین بررسی از سوی پزشک متخصص می‌تواند از درمان‌های نابجا و اضافی جلوگیری کرده و نگرانی والدین را کاهش دهد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت