

مراقب ستون فقرات باش!

شهریور، ماه خرید مدرسه است و زمان آماده شدن برای اول مهر. نمی‌دانم خرید کرده‌ای یا قرار است از کیف پارسلت استفاده کنی؟



شهریور، ماه خرید مدرسه است و زمان آماده شدن برای اول مهر. نمی‌دانم خرید کرده‌ای یا قرار است از کیف پارسلت استفاده کنی؟ هیچ می‌دانی داشتن کیف مناسب و درست نشستن پشت نیمکت‌های مدرسه باعث می‌شود انحراف ستون فقرات به وجود نیاید. آخر، خیلی از دانش‌آموزان پسر و دختر کشورمان دچار انحراف ستون فقرات هستند و آن‌ها اگر با این مشکل به سن سالمندی برسند، خیلی اذیت خواهند شد. چندی قبل اعلام شد حدود شش درصد جمعیت کشور ما در سن نوجوانی دچار مشکلی به نام انحراف ستون فقرات می‌شوند. در سن سالمندی وقتی بدن افت می‌کند، چنین کسانی مشکلات جدی پیدا می‌کنند.

مریم مراداف، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش در گفت‌وگو با دوچرخه می‌گوید: «#171؛ ساختمان فقرات در سن پیش از بلوغ و کودکی شکل می‌گیرد و اگر قرار باشد مدام فشار مضاعفی به ستون فقرات وارد شود، به انحراف ستون فقرات می‌انجامد. انحراف ستون فقرات دختر خانم‌ها به خاطر پوششی که دارند، کمتر دیده می‌شود.»

مراداف می‌گوید: «#171؛ معمولاً وسایل اضافی بر روی یک شانه انحراف شانه ایجاد می‌کند و دخترها بیش‌تر دچار آن می‌شوند، چون وسایل بیش‌تری را برمی‌دارند.»

این کارشناس برای خرید کیف توصیه می‌کند: «#171؛ سایز کیف باید با سایز بدن دانش‌آموز متناسب باشد. (حدوداً 10 درصد وزن شخص) بند نازک اصلاً مناسب نیست و بندهای کیف و کوله باید ضخیم و پهن باشند تا وزن را خوب تقسیم کنند. گاهی اگر وزن کیف سنگین است باید این وزن تقسیم شود و بخشی از وسایل را مثلاً در کلاسور بگذارند. کلاً بهتر است اگر وزنی را حمل می‌کنیم، آن را به دو قسمت مساوی تقسیم کنیم.»

خیلی از خانواده‌ها معتقدند که به خاطر برنامه‌های فشرده در مدرسه‌ها، دانش‌آموزان مجبورند کلی کتاب و دفتر با خود به مدرسه ببرند و هیچ توجهی به حجم کیف دانش‌آموزان نمی‌شود.

قوز نکنیم

بخشی از مشکلات به سنگینی کیف ربطی ندارد، درست نشستن در سر کلاس هم مهم است. دانش‌آموز باید پشت نیمکت درست بنشیند و قوز نکند.

مراداف می‌گوید: «#171؛ نوجوانان جهش رشدی دارند. آن‌ها از رشد ناگهانی خود، آگاه نیستند و رشدشان غافلگیر کننده است و در این هنگام بدنشان را ناخودآگاه خمیده نگه می‌دارند.»

او می‌گوید: «#171؛ نوجوانان باید بدانند انحراف ستون فقرات در سن بالا، سبب کمردرد و گردن‌درد شدید خواهد شد.»

این کارشناس به صندلی‌ها هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «#171؛ باید صندلی‌ها طوری باشند که گودی کمر را پر کنند. باید پاها موقع نشستن پشت نیمکت آویزان نباشند و پاها به زمین برسند یا زیر پای مناسب وجود داشته باشد.»

او توصیه می‌کند: «#171؛ وقتی روی زمین می‌نشینیم و درس می‌خوانیم نباید روی کتاب خم شویم و باید کتاب را بالا نگه داریم و ستون فقرات خم نشود.»

ماه مهر نزدیک است... مراقب ستون فقراتت باش!