

مواظب باش دماغت جوهری نشه!

مواظب باش دماغت جوهری نشه!...



مواظب باش دماغت جوهری نشه!

شما شاید یادتان نباشد اما سال‌ها پیش، زمانی که بزرگترهای امروز مدرسه می‌رفتند، وقتی یکی از بچه‌های کلاس، موقع مشق نوشتن زیادی قوز می‌کرد، می‌گفتند: «مواظب باش نوك دماغت جوهری نشه!» این روزها دماغ خیلی از بچه‌مدرسه‌ها جوهری است و اگر والدین نخواهند شیوه نشستن آنها را اصلاح کنند، فرزندانشان در آینده با مشکلات گوناگون جسمی مواجه خواهند شد.

آیا در فرزندتان ناهنجاری اسکلتی می‌بینید؟ او از درد شکایت می‌کند؟ هیچ فکر کرده‌اید چرا فرزند شما پیش از آن که مدرسه‌ای شود چنین علائمی نداشت؟ شاید پاسخ این پرسش این باشد که او پیش از رفتن به مدرسه نه‌کیف و کوله‌پشتی‌های سنگین دستش می‌گرفت و نه در نیمکت‌های نامناسب می‌نشست، اما همه این مشکلات را نمی‌شود گردن مدرسه انداخت، شما در خانه چقدر به وضعیت نشستن فرزندتان توجه دارید؟ متخصص‌های طب فیزیکی معتقدند یکی از شایع‌ترین علت‌های قوز کمر بین دانش‌آموزان، به چگونگی نشستن آنها در خانه و کلاس درس مربوط می‌شود و سهل‌انگاری درباره مسائل ساده‌ای مانند گنجاندن زمان‌های استراحت و برخاستن بین ساعت‌های نشستن و مطالعه یا ارتفاع نیمکت یا میز کار، سبب بروز مشکلات اسکلتی جدی در آنها می‌شود.

زیاد نشستن خوب نیست بچه!

به گفته دکتر کامران آزما، متخصص طب فیزیکی، برخی میز و نیمکت‌های مدارس استاندارد نیستند چرا که میز و نیمکت‌های مدارس باید متناسب با قد و وزن دانش‌آموزان باشد بنابراین ممکن است برخی از دانش‌آموزان به دلیل شرایط فیزیکی نتوانند در طولانی‌مدت از این نیمکت‌ها استفاده کنند و دچار آسیب‌دیدگی شوند.

آزما می‌افزاید: دانش‌آموزان باید طوری به نیمکت‌ها تکیه دهند که حتما کمرشان مماس با نیمکت باشد و ارتفاع آنها طوری تعبیه شده باشد که تا زیر شانه امتداد داشته باشد.

این متخصص طب فیزیکی با اشاره به این که نشستن بیش از 30 الی 45 دقیقه حتی اگر نشستن در حالت مناسب و ایمنی باشد باعث به وجود آمدن درد و خستگی در بدن می‌شود به فارس می‌گوید: نباید این حالت تداوم داشته باشد و باید دانش‌آموز بعد از 30 تا 45 دقیقه مطالعه، استراحتی 5 الی 10 دقیقه‌ای داشته باشد.

بعدازظهر کفش بخرید

این استاد دانشگاه مناسب‌ترین زمان خریداری کفش را در پایان روز عنوان می‌کند و می‌افزاید: پای افراد در آن زمان به علت فعالیت، در بزرگ‌ترین حالت ممکن است ولی اگر اوایل صبح کفش خریداری شود، ممکن است بعدازظهر کفش برای پاهای افراد تنگ به نظر آید.

وی استفاده از کفش نامناسب را عامل درد در ناحیه کتف و ساق پا و همچنین زانو و حتی ستون فقرات می‌داند و تصریح می‌کند: بیماری‌های تاول، میخچه و عفونت‌های پوستی و قارچی در کف پا از عوارض استفاده کفش نامناسب است.

آزما از والدین می‌خواهد تا کودکان خود را برای خرید کفش به همراه خود ببرند و برای سایز کفش مناسب، این تصور غلط را که کفش را تنگ‌تر تهیه کنیم به امید آن که جای خود را باز می‌کند یا کفش را بزرگ‌تر خریداری کنیم، به امید آن‌که فرزندمان رو به رشد است، از خود دور سازند.

این کارشناس با اشاره به بزرگ‌تر بودن پای راست از پای چپ تأکید می‌کند: ملاک انتخاب سایز مناسب در کفش‌های دانش‌آموزان را پای بزرگ‌تر آنها یعنی پای راست قرار دهید. همچنین دانش‌آموزان به هیچ عنوان نباید از کفش خود احساس تنگی و ناراضی‌تایی داشته باشند و برای این کار بهتر است هنگام خرید چند قدم با آن راه بروند تا اگر احساس رضایت داشتند، آن را خریداری کنند. او می‌گوید: طول کفش باید مقداری از پای دانش‌آموزان بیشتر باشد یعنی تقریباً به اندازه یک بند انگشت جا داشته باشد، ولی عرض کفش نباید از عرض پای دانش‌آموز بیشتر باشد.

آزما ادامه می‌دهد: باید قسمت کف و زیرین کفش از جنس چرم طبیعی یا مصنوعی باشد و کف آن خاصیت ضربه‌گیری و ضربه‌پذیری داشته باشد، چرا که 2.5 تا 4 برابر وزن فرد، به کف پای او نیرو وارد می‌شود که این نیرو باید به زانو‌ها و حتی کمر انتقال یابد، بنابراین کف کفش نباید نازک باشد و از طرف دیگر هم نباید صخامتش طوری باشد که کفش سنگین شود، یعنی در عین حال که کفی کفش نباید نازک باشد، از سنگینی خاص برخوردار نباشد. این متخصص طب فیزیکی، رویه کفش را نکته‌ای مهم می‌داند و می‌افزاید: رویه کفش حتماً باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد و بهتر است رویه کفش از جنس پلاستیکی نباشد، زیرا باعث عرق می‌شود و محیطی را برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم می‌کند.

او یادآور می‌شود: کفش‌ها حتما باید پاشنه داشته باشند و طول آن حداکثر 2 تا 3 سانتی‌متر برای افراد معمولی و حداقل 1.5 سانتی‌متر برای دانش‌آموزان دبستانی توصیه می‌شود.