


## Κουβαλάτε βαριά τσάντα; Δείτε τι ζημιά κάνετε στην πλάτη σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



 Βλάβες

στη σπονδυλική στήλη μπορεί να προκαλέσουν τα βαριά σακίδια και οι τσάντες χειρός στους ενήλικες επαγγελματίες ή φοιτητές που υποχρεούνται να μεταφέρουν καθημερινά πλήθος εγγράφων και βιβλίων, αλλά και στους μικρούς μαθητές.

Οι γονείς ακούνε αρκετά συχνά τα παιδιά τους να παραπονούνται για το μεγάλο

φορτίο που πρέπει να κουβαλούν καθημερινά στην πλάτη τους, γεγονός που μπορεί να επιφέρει, σε βάθος χρόνου, δυσμενείς συνέπειες στην υγεία τους. Σε ένα ποσοστό αυτών θα προκύψουν σκελετικά προβλήματα, είτε στην πλάτη είτε στους ώμους, ενώ οι έφηβοι κινδυνεύουν να εμφανίσουν σκολίωση.

Μελέτες, που έχουν διεξαχθεί στο παρελθόν, έχουν αποδείξει ότι τα βαριά σακίδια μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη. Μεταξύ αυτών και μια από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, η οποία κατέδειξε ότι η μεταφορά βαριών σακιδίων μπορεί να συμπίεσει τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης και να αυξήσει την καμπυλότητα της κάτω μοίρας της.

Οι ερευνητές, έχοντας στα χέρια τους τις δυνατότητες που προσφέρει η μαγνητική τομογραφία, ήταν σε θέση να αποδείξουν ότι πράγματι τα βαριά σακίδια όχι μόνο μπορεί να προκαλέσουν κυρτότητα, αλλά δύνανται να μειώσουν και το διάστημα μεταξύ των μεσοσπονδύλιων δίσκων, μια βλάβη που είναι μόνιμη.

Παιδιά και ενήλικες, κατά τη μεταφορά της τσάντας τους, υιοθετούν, στις περισσότερες περιπτώσεις, λανθασμένη στάση σώματος για μεγάλα χρονικά διαστήματα, η οποία μπορεί να μεταβάλλει σημαντικά τη βιολογική βιομηχανική της σπονδυλικής στήλης. Ιδιαίτερα όσοι μεταφέρουν το σακίδιό τους στον ώμο αντιμετωπίζουν σοβαρές πιθανότητες ανάπτυξης σκολίωσης, λόγω της άνισης κατανομής των φορτίσεων, με συνέπεια την εμφάνιση πόνων, οι οποίοι μπορεί να εκτείνονται από τον αυχένα και τον ώμο μέχρι το σύνολο της πλάτης.

Προς αποφυγή των προβλημάτων αυτών τα παιδιά θα πρέπει να συνηθίζουν από μικρή ηλικία να τοποθετούν τη σάκα τους στην πλάτη, χρησιμοποιώντας και τους δύο ιμάντες, και όχι στον έναν ώμο. Απαραίτητη προϋπόθεση, βέβαια, για να μεταφέρουν το σακίδιο και στους δύο ώμους είναι το βάρος του να μην είναι υπερβολικό και το μέγεθος της σάκας να μην ξεπερνά το μέγεθος της πλάτης.

Επίσης, καλό είναι το σακίδιο πλάτης να έχει ιμάντα μέσης, ο οποίος βοηθά στη μεταφορά του φορτίου. Σημειωτέον ότι το σακίδιο δεν θα πρέπει να ζυγίζει πάνω από το 10 έως 15% του σωματικού βάρους και η διάρκεια μεταφοράς του να είναι η ελάχιστη δυνατή.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)