Informacja prasowa

20.08.2019

Czy plecak lub tornister wpływa na zdrowie pleców - fakty i mity

Lekarze, nauczyciele i rodzice biją na alarm - coraz więcej dzieci w wieku 6-10 lat boryka się z problemami bólowymi i zniekształceniem kręgosłupa. Czy winne są plecaki i tornistry? Przedstawiamy 5 najpopularniejszych faktów i mitów dotyczących ich wpływu na zdrowie najmłodszych uczniów.



Statystyki są zatrważające – ponad połowa najmłodszych uczniów skarży się na ból w okolicy szyi, barków i kręgosłupa. W efekcie coraz częściej zaniepokojeni rodzice zgłaszają się do ortopedów, osteopatów i fizjoterapeutów ze swoimi pociechami w poszukiwaniu ratunku. Jak wskazała osteopata i fizjoterapeuta dr Agnieszka Bodnar, która miała okazję uczestniczyć w konferencji o zdrowym kręgosłupie dla producenta tornistrów Step by Step i Hama oraz plecaków Coocazoo, wśród rodziców panują różne przekonania dotyczące przyczyn problemów zdrowotnych związanych z noszeniem plecaków i tornistrów. Sprawdźmy, które z nich są prawdziwe, a które nie.

MIT nr 1: To przez plecak lub tornister moje dziecko bolą plecy.

FAKT: Tylko częściowo jest to prawda, ponieważ podłoże bólu pleców jest różnorodne, a źle dopasowany i przede wszystkim zbyt ciężki szkolny ekwipunek może nasilić ból kręgosłupa.

Gdy maluch rozpoczyna naukę w szkole, jego układ kostny jest jeszcze bardzo elastyczny, a to może powodować stałe zmiany w budowie i funkcjonowaniu kręgosłupa. W związku z tym od najmłodszych lat rodzice powinni kształtować w dziecku dobre nawyki związane np. z przyjmowaniem prawidłowej postawy podczas siedzenia. Warto dodać, że nie ma jednoznacznych badań, które za bolące plecy obwiniałyby plecak lub tornister, jednak niewątpliwie zbyt ciężki ekwipunek lub źle dobrany model dodatkowo obciąża kręgosłup. Najlepszym rozwiązaniem jest wybór plecaka lub tornistra, który wyróżnia się ergonomiczną konstrukcją z bardzo lekkim stelażem z włókna szklanego, dzięki czemu zapewnia optymalną stabilność przy minimalnej wadze.

MIT nr 2: Aby uniknąć przeciążenia, lepiej jest kupić plecak lub tornister na kółkach.

FAKT: Plecak lub tornister na kółkach może paradoksalnie jeszcze bardziej obciążyć dziecko.

Dzieje się tak, gdyż ciężar, który dziecko dźwiga należy najczęściej wnieść po schodach. Ten problem nie istnieje, jeśli klasa dziecka znajduje się na parterze, jednak najczęściej lekcje są prowadzone na wyższych piętrach szkoły. W związku z tym dziecko kilka razy dziennie musi dźwigać ciężki szkolny ekwipunek i wnosić go po schodach, a to z kolei może powodować ból w odcinku szyjnym oraz lędźwiowym. Lepszym rozwiązaniem jest noszenie go na plecach, koniecznie założonego na oba ramiona.

MIT nr 3: Największe przeciążania kręgosłupa powstają w części lędźwiowej.

FAKT: Według badań największe przeciążenia związane z noszeniem plecaków i tornistrów powstają w górnej części kręgosłupa, co spowodowane jest ich złym doborem.

Nie bez znaczenia są tutaj szelki, które powinny posiadać kilka istotnych cech, takich jak regulacja, ergonomiczny kształt i wyściółka z miękkiego materiału. Co więcej, niektóre nowoczesne modele wyposażone są w regulację położenia wysokości szelek, tak jak w Coocazoo RayDay i Step by Step 2w1. Jest to praktyczne rozwiązanie - zwłaszcza, gdy dziecko zaczyna intensywnie rosnąć. Dzięki temu istnieje możliwość idealnego

dopasowania modelu do pleców. Ergonomiczny kształt i odpowiednie dopasowanie do sylwetki dziecka pozwalają odciążyć nie tylko plecy, ale przede wszystkim barki i kark.

MIT nr 4: Dodatkowe pasy są zbędne. Moje dziecko i tak nie chce ich zapinać.

FAKT: Pasy na mostku i lędźwiach są niezbędne. Dzięki nim możemy skutecznie zapobiec skrzywieniom kręgosłupa.

Wspomniane pasy pozwalają dobrze dopasować plecak lub tornister do pleców i całej sylwetki naszej pociechy. Zapewniają równomierne rozłożenie ciężaru i komfort noszenia. W efekcie dobrze dobrany model może również służyć jako środek terapeutyczny dla już zaistniałych zmian w kręgosłupie dziecka.

MIT nr 5: Twarda bryła jest niewygodna i zbyt ciężka dla ucznia.

FAKT: Lekka struktura twardej bryły nie obciąża pleców, a za wygodę odpowiada wyprofilowana i ergonomiczna wyściółka na plecach.

Twarda bryła pozwala chronić książki i zeszyty, co w praktyce oznacza, że sztywniejsza bryła pozwala trzymać porządek w środku plecaka czy tornistra. Szczególnie, gdy jest on zaopatrzony w odpowiednią ilość przegród. Wspomniane przegrody pozwalają także na równomierne rozłożenie ciężaru, co jest niezwykle ważne szczególnie dla najmłodszych uczniów. Na rynku znajdziemy wyjątkowo lekkie bryły o wadze około 1000 g, wykonane z wspomnianego wcześniej włókna szklanego. Dzięki takiemu rozwiązaniu chronimy plecy dziecka przed nadmiarem niepotrzebnych kilogramów. Wybierając oddychający materiał możemy z kolei uniknąć podrażnień i zapobiec poceniu się pleców, co szczególnie zadowoli rodziców małych alergików.

Informacje o firmie HAMA

Z ofertą 18.000 produktów Hama jest wiodącym specjalistą w dziedzinie akcesoriów foto, video, audio, telekomunikacja, multimedia, zatrudniając około 2500 pracowników na całym świecie.

Tylko w siedzibie firmy w Monheim, w Niemczech pracuje ponad 1500 osób z duzym osobistym zaangazowaniem w sukcesy przedsiebiorstwa. Dzialania centrali wspierane sa przez liczne filie oraz partnerów handlowych w calej Europie, gdzie zatrudnionych jest okolo 800 pracowników. W ten sposób Hama jest obecna na swiatowych rynkach ze swoimi wysokiej jakosci produktami i kompetentna obsluga.

Hama Polska

Milowym krokiem w procesie podboju rynków wschodnich było otwarcie w roku 2000 nowego oddziału Hama w Polsce. Hama Polska została utworzona 01.10.2000 w stolicy Wielkopolski – Poznaniu. Rozwijając dystrybucję akcesoriów w całym kraju Hama odnotowała liczne sukcesy, konsekwentnie budując swój prestiż i markę. Dzięki poświęceniu i wielkiemu zaangażowaniu swoich pracowników Hama rozrosła się, zmieniając swój profil z małej, zatrudniającej kilka osób firmy, na firmę średnią z dużymi perspektywami na przyszłość.

Hama Polska posiada w swojej aktuanej ofercie ponad 4. 000 produktów, gwarantując jednocześnie ich wysoką jakość oraz różnorodność.

Polityka asortymentowa Hama Polska polega na wprowadzaniu na rynek najnowszych światowych trendów i utrzymaniu pełnej dostępności produktów. Ciągły kontakt z pasjonatami techniki, użytkownikami PC, GSM, fotografikami pozwala nam na wyczucie potrzeb naszych klientów.