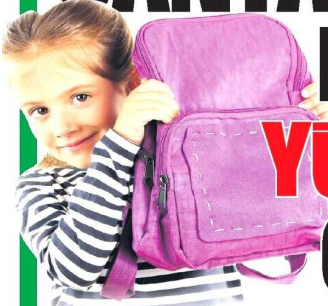


ÇANTANIN AĞIRLIĞI ÇOCUGUN KILOSUNUN YÜZDE 10'UNU GEÇMEMELİ



Gün boyu televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen saatler, hareketsizlik, okul çantasının yanlış taşınması ve duruş bozuklukları nedeniyle çocuklarda bel ve sırt ağrısı gibi şikayetler yaşanabiliyor. Beyin ve Sinir Cerrahisi Prof. Dr. Erkan Kaptanoğlu, yaz tatilinin bitmesiyle ders başı yapacak öğrencilerin sağlıklı bir eğitim yılı geçirmeleri için uyarılarda bulundu...



Prof. Dr. Erkan Kaptanoğlu

■ Pek çok ülkede yapılan araştırmalarda; okul çantası ağırlığının çocuğun ağırlığının yüzde 10'unu geçmemesi gerektiğini belirtiliyor. Örneğin 40 kilo olan bir çocuğun okul çantasının ağırlığı 4 kiloyu geçmemeli.

■ Gün içerisindeki faaliyet-

ler, masa veya bilgisayar başındaki oturma şekilleri ve yanlış çanta seçimleri, özellikle gelişim çağındaki çocuklarda bel ve omurlilik hastalıklarına yakalanma riskini artırıyor. Çalışmalar, okul çağındaki çocuklarda sırt çantası ile kötü postür (duruş) geliş-

mesi riskini bazı ülkelerde yüzde 70'lere vardığını gösteriyor.

■ Omurga dengesinin olgunlaştığı birinci ve en önemli dönem 7-8 yaş grubudur. Bu dönemde çocuğun okula başlaması ile oturma süresi uzar. İkinci dönem ergenliktir, ki bu 13-15 yaş döneminde çocuğun oturma süresi daha da uzar. Ev ve okuldaki dersler, televizyon seyretme, bir müzik aleti çalma ve bilgisayar başında geçen süreler

hep oturularak yapılan aktivitelerdir. Ayrıca, bu dönemlerde sırt çantası, okul çağı çocuklarında en sık karşılaşılan yüklenme nedenidir. Omurganın tekrarlayan statik yüklenmesi sadece erişkinlerde değil aynı zamanda çocuklarda da bel-boyun ağrısı ve omurganın kötü gelişimi için risk faktörüdür. Ağır sırt çantası taşındığında vücudu dengede tutmak için vücut öne eğilir, bu da bel, sırt ve boyun ağrıları ile omurga deformitelerine neden olabilir. En önemli öğrencilerin bu konuda bilgilendirilmesi. Bazı defter ve kitapların okulda bırakılması, okul çantalarının sırt bağlarının simetrik olması önemlidir. Öğrencilere sırt çantalarını yerden doğru bir hareketle kaldırılması gerektiği hatırlatılmalı.