

Lekki tornister na wagę zdrowia



Waga tornistra szkolnego nie powinna przekraczać 10% masy ciała dziecka – alarmują specjaliści Amerykańskiej Akademii Pediatrii. Tymczasem maluchy ważące niespełna 30 kilogramów dźwigają książki i zeszyty, których łączna waga wynosi nawet osiem kilogramów. Efekty? Skolioza, dyskopatia i zwyrodnienia kręgosłupa. MEN uspokaja: będą e-podręczniki.

W roku szkolnym 2012/2013 naukę rozpoczęło 4,8 mln polskich uczniów, którzy już skarżą się na zbyt ciężkie plecaki. Lekarze ortopedzi przyjmują, że waga tornistra dziecka poniżej 16 roku życia nie powinna przekraczać trzech kilogramów dla dziewczynek i pięciu dla chłopców. W przypadku najmłodszych uczniów maksymalna dopuszczalna waga to trzy kilogramy. Okazuje się jednak, że to właśnie maluchy noszą na plecach najwięcej.

Ich tornistry ważą często nawet jedną trzecią masy ciała. – Nadmierne obciążenie kręgosłupa poprzez niewłaściwie noszone ciężkie plecaki, nadwaga i brak aktywności ruchowej są najczęstszą przyczyną przykurczu mięśni piersiowych, pleców okrągłych, asymetrii w ustawieniu barków i łopatek. Przeciążenie układu mięśniowego i kostno- stawowego wpływa również na występowanie wad kończyn dolnych, koślawość, szpotawość kolan i płaskostopie