

## الحقيبة المناسبة تساهم في اعتدال قامة طفلك



وجدت دراسة أصدرتها "جمعية العلاج الطبيعي الأميركية" أن 55% من أطفال المدارس اليوم يحملون حقائب ظهر أثقل بنحو 51% من وزن أجسامهم الكلي. وتوصي الجمعية بألا يزيد الوزن الكلي الذي يحمله الطفل على 10-20% من وزن جسمه الكلي، فكيف تختارين حقيبة طفلك المدرسية؟ يوجه ريار عبداً، مدير المبيعات الإقليمي لشركة تاركوس، المتخصصة في صناعة حقائب وإكسسوارات أجهزة الكمبيوتر المحمولة، بأهمية اختيار حقيبة الظهر المناسبة. تشكل حقيبة الظهر جزءاً أساسياً من حياتنا والغرض منها: 1- يدعم إطار وتصميم حقيبة الظهر توزيع ثقل محتوياتها على جميع أنحاء جسم الإنسان. 2- عند حملها، يخف ضغط الوزن عن الكتفين، مما يقلل من فرص الإصابة الناجمة عن ضغط حمالات كتف الحقيبة. 3- لا تقيد حركة النطاق العلوي من الجسم. 4- يمكن إغلاقها بمشبك معدني أو سحاب أو إفراغها من الهواء، كما أن بعضها يغلق باستخدام مشد. تصنيفاتها: وتصنف حقائب الظهر ضمن أربع فئات مختلفة، وهي: بدون إطار وإطار خارجي وإطار داخلي وحقيبة الجسد. وتضم الحقائب المصممة أ- بدون إطار: ولها جيوب إضافية وحمالة حول الخصر والصدر. ب- ذات الإطار الخارجي: للأشياء الثقيلة، وهي توزع الوزن بشكل متساوٍ. ت- ذات الإطار الداخلي: تحتوي على نسيج يتألف من شرائط من التيتانيوم أو الألمنيوم أو البلاستيك، وتقلل من تحرك الأشياء داخلها.

علامات تحذير: 1- يجب على الحقيبة المثالية أن لا تخل باعتدال قامة حاملها. 2- توزيع الحمل فيها على بنية الهيكل العظمي بطريقة متوازنة. 3- إن وجدت صعوبة عند ارتدائها أو نزعها، إضافة إلى الشعور بالألم فانتبهوا على خطأ فيها. 4- الأشخاص الذين كانوا يحملون الحقيبة على أحد أكتافهم عانوا من تراجع في عضلات الكتف. 5- عدم حملها بطريقة مناسبة، يسبب إصابات في المفاصل والعضلات. 6- من المستحسن أن لا يحمل المرء أوزاناً تزيد على 10-20% من وزنه الإجمالي. 7- عند اختيارها، ابحثوا عن مزايا رئيسية، مثل حزام حول الخصر، وحملات كتف خفيفة وعريضة، ومسند خلفي لدعم الظهر. كيف تختارين حقيبة المدرسة؟ 1- تعتبر تلك التي تأتي مع عجلات أفضل خيار لكم ولأبنائكم. 2- اختاروا ذات المفيض العالي، بحيث لا ينحني الطفل عند جر حقيبته. 3- يجب أن تكون العجلات كبيرة؛ كي تبقى الحقيبة متوازنة عند سحبها. 4- تجنبوا وضع الأشياء غير الضرورية في الحقيبة.