**<http://sportorvos.hu/aktiv_gyerekek/20150818/miert_fontos_a_jo_iskolataska_-_gyogytornasz_szemmel/>**

**Miért fontos a jó iskolatáska - gyógytornász szemmel**

Vizsgálatok bizonyítják, hogy a gyerekkori hátfájás hátterében nagyon gyakran a túl nehéz, vagy nem megfelelő iskolatáska cipelése áll. A vállra és a hátra nehezedő súly nem csupán kellemetlen a kisgyermek számára, de kifejezetten káros is.

hirdetés

Vizsgálatok bizonyítják, hogy a **gyerekkori hátfájás** hátterében nagyon gyakran a **túl nehéz**, vagy **nem** **megfelelő iskolatáska** cipelése áll. A vállra és a hátra nehezedő súly nem csupán kellemetlen a kisgyermek számára, de kifejezetten **káros** is. A terhelés kompenzálására a gerinc (oldalnézetben) normálisan meglévő görbületei megváltoznak, egyes izmok túlfeszülnek, míg mások megnyúlnak. Az állandósuló rossz tartás pedig a későbbiekben akár gerincproblémák kialakulásához is vezethet.

Különösen előnytelen az **egy vállon** hordott hátizsák, mivel a nem terhelt váll és háti oldal izomzata, valamint az elhajló gerinc megpróbálja kompenzálni az ellenoldali terhelést, ami egy erősen **aszimmetrikus** és természetellenes **tartás**t eredményez.

**A jó iskolatáska kényelmes is**

A rosszul megválasztott, vagy túlságosan telepakolt iskolatáska nem csak a **hát** és a **vállak fájdalmát** okozhatja, de a nyakizmok túlfeszülése révén akár **fejfájás**hoz is vezethet.

Fontos ugyanakkor leszögezni, hogy a hát terhelése miatti fájdalom pihenésre gyorsan enyhül, így ha hosszantartó, nem szűnő fájdalomra panaszkodik gyermekünk, mindenképpen érdemes felkeresni a szakorvost.

**Milyen a jó iskolatáska?**

Mivel ma már az iskolatáskák választéka is rendkívül széles - akár minőség, akár ár tekintetében - igen nehéz a legmegfelelőbbet kiválasztani. Íme, néhány szempont, amit érdemes figyelembe venni:

* **könnyű** anyag,
* **két** darab, **széles és párnázott vállpánt** megléte, melyek hosszúsága állítható,
* **párnázott**, merevített **hát**rész,
* **megfelelő méret** - nem előnyös, ha a táska túl nagy (ideális esetben kevéssel a csípő felett van az alja, a teteje nem ér túl a tarkón, és nem szélesebb a gyermeknél),
* praktikus megoldás, ha vannak a táskának **kerekei**, így sima talajon húzni is lehet,
* előnyös, ha van **derékpánt**, így ugyanis a súly a medencére is nehezedik, és nem csak a vállakat terheli. A derékpánt ezen kívül rögzíti is a táskát, ami így nem mozdul el, nem verdesi a kisgyermek hátát, ha siet, esetleg szalad.

**Hogyan kell viselni az iskolatáskát?**

A megfelelő iskolatáska megvásárlásán túl a pakolásnál és a táska viselésénél is érdemes odafigyelni néhány dologra:

* a hátizsákot mindig **mindkét vállon** kell hordani,
* a vállpántok hosszának beállításakor figyeljünk, hogy a **táska ne lógjon le** túlságosan,
* pakoláskor érdemes a **nehezebb dolgokat** minél l**ejjebb** és **a testhez minél közelebb** tenni,
* a **háthoz ne** tegyünk éles, **hegyes tárgyakat**,
* **minél kevesebb** könyvet, **tárgyat** cipeljen naponta a gyermek, amit lehet, hagyjon bent az iskolában,
* **felvételkor** is figyeljünk a **helyes techniká**ra: nem csak karral kell dolgozni, hanem a térdeket behajlítva a testhez minél közelebb tartva kell felemelni a földről és felvenni.

**Mikor túl nehéz a táska?**

A **hát- és vállfájás**, és a gyermek **kényelmetlen érzés**e mind arra utal, hogy a táska túl nehéz neki. Ha séta közben **előre kell hajolnia**, hogy megtartsa a súlyt, akkor is biztosak lehetünk benne, hogy túl nagy a terhelés. A maximális súly mértékéről a szakemberek is vitatkoznak, általában a testsúly 5-10, egyesek 10-20%-át tartják elfogadhatónak (ez egy 25 kg-os gyermek esetén is maximum 2,5- 5 kg-ot jelent!).