

CẶP SÁCH NẶNG MỨC NÀO SẼ GÂY HẠI CHO TRẺ?

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trẻ em đeo hay mang, vắc bất kỳ thứ gì nặng hơn 15% trọng lượng cơ thể sẽ có hại. Tuy nhiên, trong thực tế, nhiều trẻ trong độ tuổi tới trường đang “cáng” theo cặp sách và đồ dùng nặng tới 1/2 trọng lượng của chúng mỗi ngày.

Hầu hết các bậc phụ huynh đều cảm thấy ái ngại khi đưa con trẻ tới trường với toàn bộ “đồ nghề” linh kính của chúng, bao gồm cặp sách hoặc ba lô với đầy đủ sách vở, dụng cụ học tập dành cho học chính và đôi khi cả học thêm, dụng cụ tập thể thao (vợt cầu lông, bóng bàn, bóng đá, ..) hay đồ ăn thêm (quà, bánh), nước uống và vô thiên lủng những thứ khác.

Trọng lượng tổng cộng của mọi thứ mà bọn trẻ phải mang tới và rời khỏi trường học đang khiến các chuyên gia về lưng vô cùng lo ngại.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng, để bảo vệ sức khỏe, trẻ em không nên mang, vắc hay đeo bất kỳ thứ gì nặng hơn 10% trọng lượng cơ thể. (Ảnh: Daily Mail)

Theo khảo sát của hội từ thiện BackCare, 80% trẻ em Anh đang đeo trên lưng các cặp sách hoặc ba lô nặng tới hơn 20% trọng lượng của chúng. Trong khi đó, các nghiên cứu chỉ ra rằng, để bảo vệ sức khỏe, trẻ em không nên mang, vắc hay đeo bất kỳ thứ gì nặng hơn 10% trọng lượng cơ thể. Từ Daily Mail dẫn lời các chuyên gia cơ xương khớp cảnh báo, chúng ta đang đối mặt với “dịch” đau lưng ở những người trưởng thành trẻ tuổi khi các di chứng tiêu cực từ việc mang, vắc nặng lúc nhỏ bắt đầu phát tác.

Tiến sĩ Peter Skew, Phó chủ tịch hội BackCare, lý giải thêm: “Khung xương của trẻ em vẫn đang phát triển và chiếc cặp sách trĩu nặng một bên vai có thể gây lực tác dụng bất thường lên cột sống, cơ và các vùng gắn liền”.

Một nghiên cứu năm 2007 ở Anh từng chỉ ra rằng, 13-50% trẻ trong độ tuổi từ 11 - 17 tuổi đã bị đau lưng. Trong khi đó, theo các nhà khoa học, nếu bạn từng bị đau lưng khi còn nhỏ thì nguy cơ mắc bệnh đau lưng lúc trưởng thành tăng cao gấp 4 lần.

Ngoài trọng lượng, các chuyên gia cho rằng kiểu dáng cặp cũng là yếu tố có thể gây hại cho lưng. Do đó, kiểu cặp sách học sinh lý tưởng, theo Lorna Taylor - một chuyên gia vật lý trị liệu nhi khoa, là cặp sách không quá to với các quai đeo rộng, có đệm êm để phân tán trọng tải cùng với một đai đeo ở eo. Những món đồ nặng nhất cần phải ở gần nhất với cột sống - trung tâm của trọng lực, để giảm tải.