

טיפים לנשיאה נכונה של תיקים לפי גישת ארגונומיה בתנועה *

החל מכיתה א' עד גיל זיקנה מאוחרת אנו נושאים תיקים \ ילקוטים ממינים רבים ושונים . לעובדה זו כשלעצמה משמעות רבה מבחינת ההשפעה על גופנו יציבתנו ובריאותנו .

במאמר זה נתיחס למשא הראשון שאנו פוגשים כהכרח- ילקוט בית הספר .

שימו לב כי ההתייחסות היא לנשיאה בלבד ללא דיון בשאלת ההרמה .

הפתרון המוצע משלב בעיקר שינוי מבחינה גופנית תנועתית . זאת כאחד הגורמים המשפיעים ביותר על בריאות ילדינו .

כל הורה ומטפל יודע כי ילדים כיום , בעידן הילקוט עם הגלגלים (טרולי) עדיין מתלוננים יותר מבעבר על כאבי גב . הבעיה לא רק לא נפתרה אלא הוחמרה!

עם כל ההתקדמות בתחומים רבים אחרים , אין ספק שהמצב הקיים לא מספק מבחינה בריאותית .

כיצד אם כן להנחות את ילדינו ?

המוטו הפשוט של "נעשה מה שמרגיש טוב" אינו תקף פה- מטבענו לא נועדנו לנשוא משא קבוע על הגב או ביד ולכן אם נניח ליד ה"תחושה" לשחק תפקיד נקבל תנועה לא דוקא בריאותית .

בעבר הרחוק נשיאת ילקוט היתה בדומה למזוודה קטנה - תיק המוחזק ביד אחת לצד הגוף . כמובן שזוהי דרך לא נכונה להחזיק ילקוט לאורך זמן ובמיוחד שהילד יישא את הילקוט תמיד בידו החזקה ז"א עידוד ללקות "עקמת" ! .

השלב הבא וההגיוני יותר היה ביצירת ילקוטים הנישאים על הגב כתיקי מסע .

כך באמת נפתרת בעיית האיזון לצד אך נוצרת כפיפה קדימה ובשילוב אי התאמה של הרצועות יכולה לגרום לעומס רב באזור הצוואר .

(בכל מקרה יש להתאים את רצועות הגב כך שיהיו מאוזנות , לא הדוקות מדי ולא רפויות ולודא כי אין לחץ באזור הצוואר .)

בשנים האחרונות הופיע תיקי בית ספר עם גלגלים וידיית אחיזה . כך יורד למעשה כל עומס מן הגב .

האם שינוי זה לטובה ?

לא בהכרח !

ראשית, גם אם אין עומס הרמה ישנו עומס משיכה . שנית, כיוון שמדובר בילדים , לא נוכל לגרום לשינוי מודע לאיזון לאורך זמן ולכן המשיכה תתבצע , תמיד, בצד אחד בלבד כך ששוב קיבלנו חיזוק שרירים לא סימטרי העלול לגרום בעיות רבות .

בנוסף יש להבין כי בדומה לפתרון השגוי של כאבי גב ע"י משענת , כאשר אנו נמנעים מהרמת חפצים אנו גם מונעים משרירי הגב עומס דהיינו תרגול או במילים אחרות - חיזוק אנו יוצרים מציאות נוחה בטווח מיידי אך מנוונת ומסוכנת לטווח ארוך!

אילו המלצות מעשיות ניתן ליישם ?

- א. רצוי שמשקל התיק יהיה נמוך ככל האפשר . כיום ישנן המלצות ברורות של משרד החינוך - 10% ממשקל הילד
- ב. קיימות תובנות רבות לגבי ארגון המשקל של התיק וכווננו לדוגמא:
http://osh.org.il/uploadfiles/d_400_1082_yalkut.pdf
אלו יכולות בהחלט לסייע!
- ג. ניתן לדבר עם הילדים ולחנך אותם לנשיאה מאוזנת ונכונה - אמנם קטן הסיכוי שזה ייושם אך אין בכך משום הפסד
- ד. מבחינה תנועתית רצוי לשלב בין נשיאה עם גלגלים לבין נשיאה על הגב - מצד אחד הורדת עומס גדול ומצד שני גרוי וחיזוק שרירי יציבה וגב!
- ה. הנשיאה הבריאה ביותר של משא , מכל סוג היא על הראש - עד כמה ילדינו יוכלו לנשוא כך משקל - ספק ...
- ו. ליצור מסגרת ספורטיבית \ תנועתית שתתן מענה לעומס ולחוסר האיזון בחיי ילדינו- המחשב הטלויזיה והילקוט הכבד מדי .

הפרט החשוב ביותר הוא :

חינוך לתנועה נכונה והקניית מצב בריאותי מאוזן וטוב בגיל צעיר יחסכו כמעט כל בעייה עתידית מהם בתסמונת בה לוקים 85% מהמבוגרים !

אין השקעה טובה יותר מבריאות בגיל צעיר !

*כל הזכויות שמורות לארז אלון , חברת ארגונומיה בתנועה
לפרטים נוספים : info@erezalon.com \ www.erezalon.com