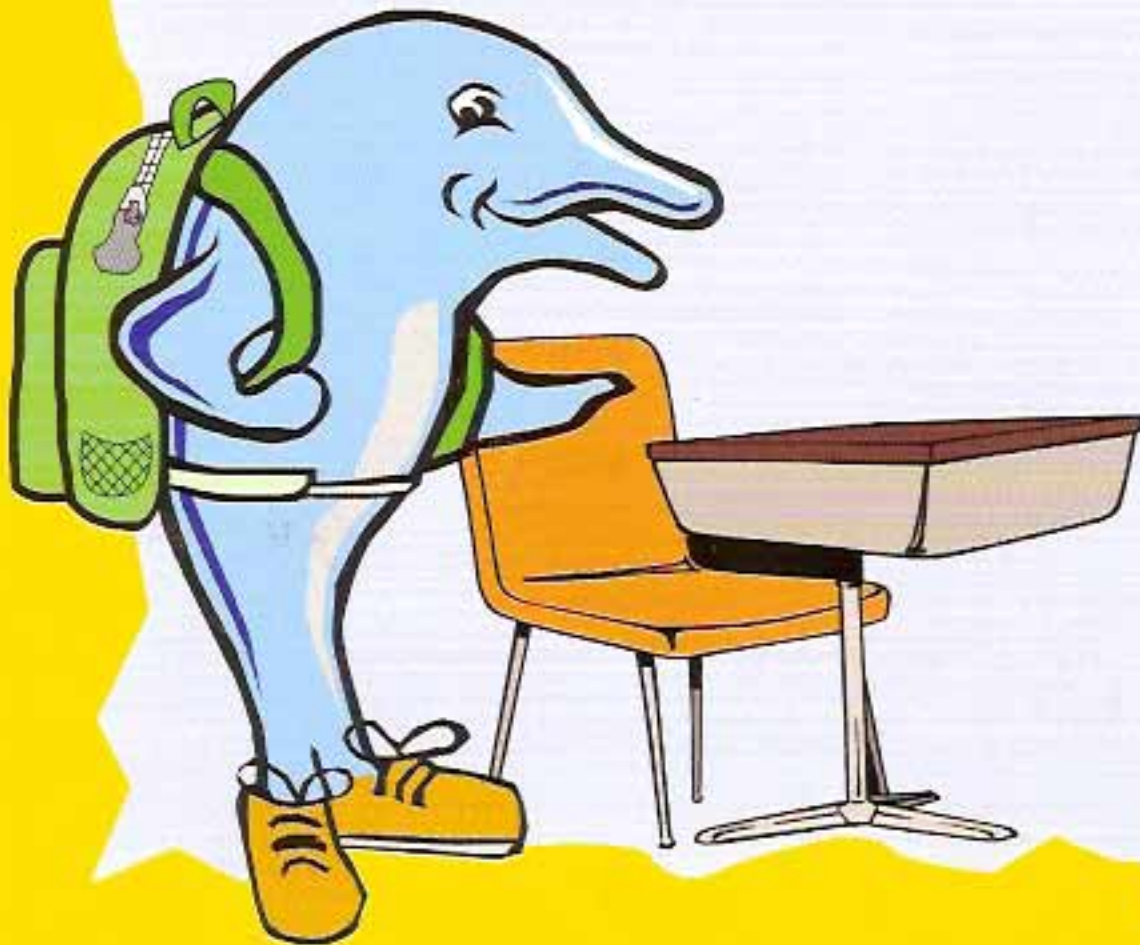




خفف وزن الحقيبة

اجعلها خفيفة واحملها بطريقة صحيحة



الحقائب المدرسية من الممكن أن تسبب ألما حقيقيا في الظهر!

لقد بينت الدراسات أن الأعمال اليومية، مثل الحمل الكثير إلى المدرسة، من الممكن أن تسبب مشاكل في الظهر، فكثير من الحقائب لا تستطيع توزيع الحمل بانتظام ما يؤدي إلى التواء العمود الفقري والشعور بالألم، ولربما يؤدي إلى إصابته بالخطر.

إن حمل حقيبة ثقيلة سيئة التصميم فوق كتف واحدة من الممكن أن يعرضك لخطر الإصابة في الظهر، والتي قد تبقى نتائجها معك طوال حياتك.

فالحمل الثقيل الذي يتم حمله في حقائب الظهر من الممكن أن:

- يجعل المرء يميل للأمام مما يقلل توازنه ويجعل من السهل سقوطه.
- يسبب الانحناءات الطبيعية في منتصف وأسفل الظهر، ما يسبب إجهادا للعضلات في مفاصل العمود الفقري والقفص الصدري.
- يسبب تدور الكتفين إلى الأمام.

إن حقائب الظهر يتم تصميمها بحيث تقوم بتوزيع وزن الحمل على بعض أقوى عضلات الجسم، لكن حقائب الظهر الثقيلة جدا أو التي يتم ارتداؤها بطريقة خطأ يمكن أن تسبب مشاكل للأطفال والمراهقين. كما أن حقائب الظهر التي يتم استخدامها بشكل غير مناسب من الممكن أن تؤذي العضلات والمفاصل. ومن الممكن أن يؤدي هذا إلى ألم شديد في الظهر والعنق والكتفين، بالإضافة إلى مشاكل في الذاكرة.

ولكي تحوّل دون تعرضك للإصابة عند استخدامك لحقيبة ظهر، تأكد من قيامك بما يلي:

- استخدم دائما كلا الكتفين. فحمل حقيبة الظهر فوق أحد الكتفين يمكن أن يسبب إجهادا للعضلات.
- أحكم ربط الشريطين بحيث تكون الحقيبة قريبة من الجسم. يجب أن يحمل الشريطان الحقيبة لما فوق الوسط به سم.
- لا تحمل وزنا زائدا. يجب ألا يزيد وزن أي حقيبة ظهر عن 10 إلى 15 بالمئة من إجمالي وزن جسم الطالب.
- نظم الحقيبة بحيث تستخدم جميع جيوبها. عبء الأشياء الأثقل وزنا في أقرب مكان إلى مركز الحقيبة.
- توقف كثيرا عند خزانات المدرسة وأفرغ فيها الأشياء التي لا تحتاجها إن أمكن. لا تحمل جميع الكتب المطلوبة لليوم.
- استخدم كلا الركبتين عندما تنحني إلى الأرض. لا تنحني من منطقة الوسط وأنت تحمل أو ترفع حقيبة ظهر ثقيلة.
- تعلم التمارين المقوية للظهر لكي تبني العضلات التي تستخدمها لحمل حقيبة الظهر.



يستطيع الآباء أيضاً المساعدة بالطرق التالية:

شجع طفلك أو ابنتك أو ابنتك المراهقة على أن يخبرك بما يشعر به من ألم أو وجع قد تكون حقيبة الظهر الثقيلة سببته. لا تتجاهل أي ألم يشعر به طفلك في ظهره.
تحدث مع مسؤولي المدرسة عن تخفيف الحمل. تأكد من أن المدرسة تسمح للطلاب بالتوقف عند خزانات الطلاب على مدار اليوم. نسق مع الآباء الآخرين لتشجيع التغيير. شجع الطالب على أن يفرغ حقيبة ظهره بانتظام والتخلص من الأشياء التي لا لزوم لها.

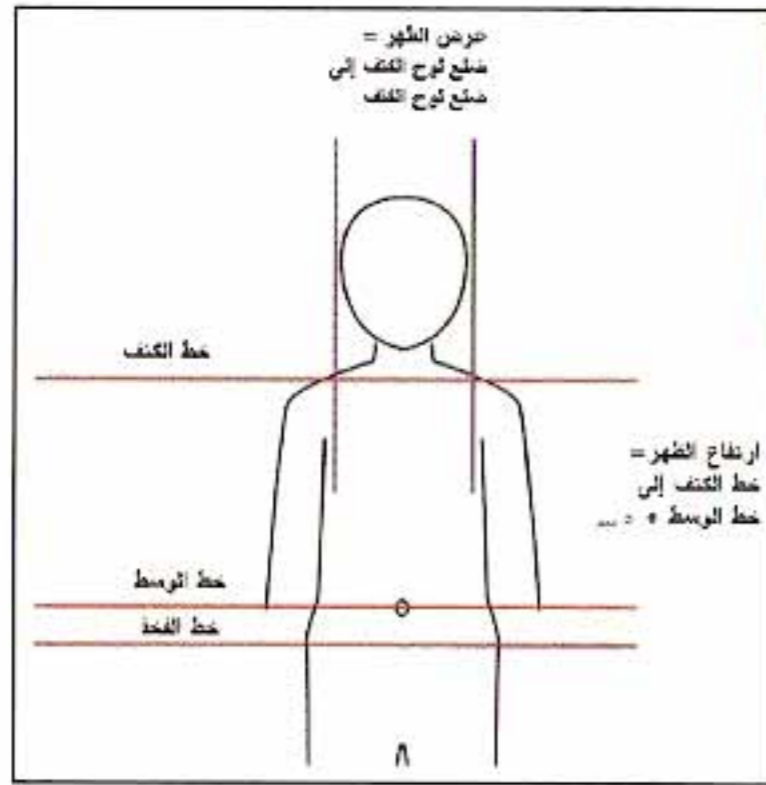
دليل إرشادي لجعل حقيبة الظهر مناسبة للطفل

يجب ألا تكون حقيبة الظهر ذات التصميم الجيد أطول من ظهر الطفل. وتبسيط الأمور، يمكنك أن تقيس طول وعرض ظهر الطفل وتستخدم هذين القياسين لأقصى طول وأقصى عرض للحقيبة.
اعرف الطول الأقصى بالقياس من خط الكتف إلى خط الوسط ثم أضف 5 سم على المقياس. وخط الكتف هو حيث سيستقر شريطا الحقيبة فعلياً على الجسم. وهو في منتصف المسافة تقريباً بين مفصل العنق والكتف. أما خط الوسط فهو عند السرة. ويجب أن تكون حقيبة الظهر أسفل الكتفين بـ 5 سم وتحت الوسط بـ 10 سم على الأكثر. ولذا فإن إضافة 5 سم إلى المقياس الذي قسناه سيمنحنا ذلك.
يمكن قياس عرض حقيبة الظهر عند عدد من المواضع. ولكل موضع نتيجة مختلفة. وبالنسبة لحقيبة الظهر فتحن نريد أن تحمل عضلات المركز والفخذ الوزن. ولذا نريد أن نجعلها متمركزة بين لوح الكتف. قس بين عظمتي لوح الكتفين. ويمكن إضافة 1 سم أو 2 سم هنا.

متوسط مقاسات ظهور الأطفال لإحقاتب
الظهر حسب العمر (سم)

العمر	الارتفاع (سم)	العرض (سم)
4	28	15
5	30	17
6	32	18
7	33	18
8	36	19
9	37	20
10	38	20
11	39	20
12	39	22
13	42	22
14	43	22
15	44	22
16	46	22
17	48	22
18	50	22

رسم إرشادي لجعل حقيبة الظهر مناسبة للطفل



جدول حول أقصى وزن لحقيبة الظهر (للأطفال)

أقصى وزن لحقيبة الظهر	وزن الطفل (كيلوغرام)
2	27
5	24-27
7	34-34
8	57-50
9	68-57
11	91-68

وفقاً للجمعية الأمريكية للعلاج البدني والأكاديمية الأمريكية لجراحي تقويم العظام والجمعية الأمريكية للتقويم البدني
يجب عدم حمل أكثر من 11 كيلوغرام في حقيبة الظهر.

امنح طفلك أعلى درجة في سلامة استخدام حقيبة الظهر!

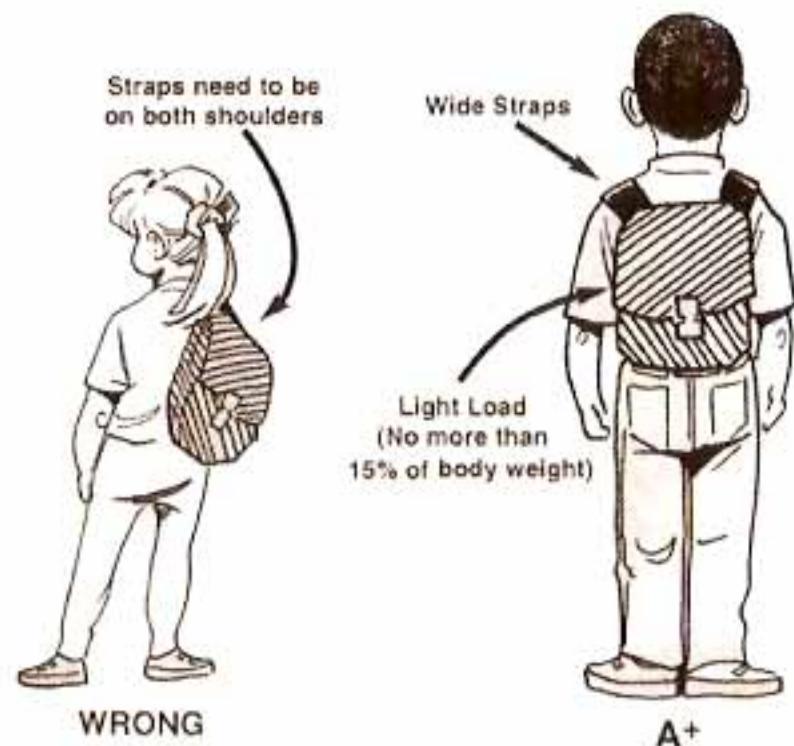
قائمة مراجعة أمان حقيبة الظهر:

من الأمور الأساسية الخاصة بالعودة إلى المدرسة هي حقيبة الظهر بالطبع، وعلى الرغم من أنها عملية، فإن حقائب الظهر من أبرز أسباب ألم الظهر والكتف بالنسبة للملايين الأطفال والمراهقين. وعند عودة الطلاب إلى المدرسة، من الممكن أن تساعد قائمة المراجعة التالية الآباء على اختيار حقيبة الظهر التي تناسب أطفالهم:

كيف تعرف أن حقيبة ظهر طفلك آمنة؟		
هل حجم الحقيبة مناسب لطفلك؟	نعم، إنها ليست أكبر من ظهر الطفل.	لا الحقيبة أكبر من ظهر الطفل. حقيبة الظهر التي تتدلى إلى الأسفل لأكثر من اللازم تزيد الوزن.
هل للحقيبة شريطان عريضان مبطنان مبطانة سميكة؟	نعم سيوفر هذا دعماً إضافياً ويساعد في توزيع الوزن.	لا قد يسبب هذا ضغطاً لا لزوم له على العنق وعضلات الكتف.
هل يستخدم طفلك كلا الشريطين؟	نعم سيساعد هذا في توزيع الوزن بانتظام.	لا حمل حقيبة ظهر ثقيلة بواسطة شريط واحد قد يؤدي إلى نزوح الوزن دون تناسب إلى أحد الجانبين، مما يؤدي إلى تقلصات في العنق والعضلات وألم بأسفل الظهر ووقفة مختلة.
هل شريطا الكتفين يمكن ضبطهما؟	نعم شريطا الكتفين يمكن ضبطهما بحيث يمكن ضبط حقيبة الظهر على جسم الطفل. يجب أن تتمركز حقيبة الظهر في انتظام في منتصف ظهر طفلك.	لا قد يؤدي هذا إلى وقفة مختلة لأن حمل الحقيبة غير مستقر.
هل ظهر الحقيبة مبطن مبطانة سميكة؟	نعم يوفر هذا راحة أكبر، ولكنه سيحمي كذلك طفلك من أن يتعرض للوخز بسبب الحواف الحادة للأدوات المدرسية (كالأقلام الرصاص والمساطر والكراريس... الخ) الموجودة داخل الحقيبة.	لا قد يؤدي هذا إلى ألم بالظهر وإصابة من الأشياء الموجودة في الحقيبة.
هل توجد بالحقيبة جيوب كثيرة؟	نعم سيساعد هذا على وضع الأشياء بكفاءة أكبر. احرص على أن تكون الأشياء المدببة أو غير منتظمة الشكل بعيدة عن المنطقة التي تستقر على ظهر طفلك وحاول وضع الأشياء الأثقل أقرب إلى الجسم.	عندما لا توجد جيوب في الحقيبة لن توجد حماية من الأشياء وسوف يتركز حمل الحقيبة في منطقة واحدة ما يزيد من التأثير المباشر للوزن على ظهر الطفل.
هل وزن حقيبة الظهر التي يستخدمها طفلك مناسب؟	نعم يجب ألا يزيد وزن حقيبة الظهر عن 10-15% من الوزن الكلي لجسم الطفل.	لا الوزن الزائد قد يجعل طفلك يميل للأمام وهو ما يجعله أكثر عرضة للسقوط.
اطلب من طفلك أن يخبرك بأي ألم أو مشاكل أخرى يشعر بها بسبب حمله لحقيبة الظهر.	نعم سيتمكن هذا طفلك من حل أي مشاكل في حقيبة الظهر.	لا ألم الظهر الذي لا يخبرك به طفلك يمكن أن يؤدي إلى إجهاد العضلات وإصابة دائمة.
هل يوجد بحقيبة الظهر التي يستخدمها طفلك شريط للوسط؟	نعم من الممكن أن يساعد هذا في توزيع وزن الحمل الثقيل بانتظام أكبر.	لا قد يتحرك الحمل فيؤدي إلى إجهاد العضلات.
هل تشجع طفلك على خلع الحقيبة عندما يقف لفترة طويلة؟	نعم سيساعد هذا على استرخاء عضلات الكتف والعنق ويسمح لطفلك بتغيير وضعه بحرية.	لا قد يؤدي هذا إلى اختلال الوقفة.

Is your child's backpack making the grade?

هل حصلت حقيبة ظهر طفلك على أعلى درجة؟



Give your child 10/10 for Backpack Safety!

Backpack Safety Checklist:

One of the fundamental pieces of any back-to-school ensemble is, of course, the backpack, and although they're practical, backpacks are a leading cause of back and shoulder pain for millions of children and adolescents. As students head back to school the following checklist can help parents select the best possible backpack for their children:

	How do you know your child's backpack is safe?	✓	✗
1	Is the backpack the correct size for your child?	YES It is no larger than the child's back.	NO The backpack is larger than the child's back. A backpack that hangs too low increases the weight.
2	Does the backpack have two wide, padded shoulder straps?	YES This will provide added support and help with distribution of weight.	NO This can place unnecessary pressure on the neck and shoulder muscles.
3	Does your child use both straps?	YES This will help even weight distribution.	NO Lugging a heavy backpack by one strap can cause a disproportionate shift of weight to one side, leading to neck and muscle spasms, low-back pain, and poor posture.
4	Are the shoulder straps adjustable?	YES Shoulder straps are adjustable so that the backpack can be fitted to the child's body. The backpack should be evenly centred in the middle of your child's back.	NO This can lead to poor posture as the backpack load is not secure.
5	Does the backpack have a padded back?	YES This provides increased comfort, but also protects your child from being poked by sharp edges on school supplies (pencils, rulers, notebooks, etc.) inside the pack.	NO This could lead to back pain and injury from objects inside the bag.
6	Does the backpack have several compartments?	YES This helps position the contents most effectively. Make sure that pointy or bulky objects are packed away from the area that will rest on your child's back, and try to place the heaviest items closer to the body.	With NO compartments there is NO protection from objects and the load of the bag will concentrate in one area, increasing the direct impact of the weight on the child's back.
7	Is your child's backpack an appropriate weight?	YES Backpacks should not weigh more than 10-15 per cent of the child's total body weight.	NO More weight can cause your child to lean forward which will make it easier to fall.
8	Ask your child to report any pain or other problems resulting from carrying the backpack.	YES This will enable you to resolve any problems with the backpack.	NO Unreported back pain can lead to muscle strain and permanent injury.
9	Does your child's backpack have a waist strap?	YES This can assist in distributing the weight of a heavy load more evenly.	NO The load can move which can result in muscle strain.
10	Do you encourage your child to take the backpack off when standing for a long time?	YES This will help relax the neck and shoulder muscles and allow your child to move position freely.	NO This can lead to poor posture.

Parents can also help in the following ways:

Encourage your child or teenager to tell you about pain or discomfort that may be caused by a heavy backpack. **DO NOT** ignore any back pain in a child or teenager.

Talk to the school about lightening the load. Make sure the school allows students to stop at their lockers throughout the day. Team up with other parents to encourage changes. Encourage the student to regularly empty the backpack and dispose of unwanted items.

A fitting guide for a child's backpack

A good ergonomic backpack should be no larger than the child's back. To simplify matters you can take two measurements of a child's back and use those for the maximum height and width of the backpack.

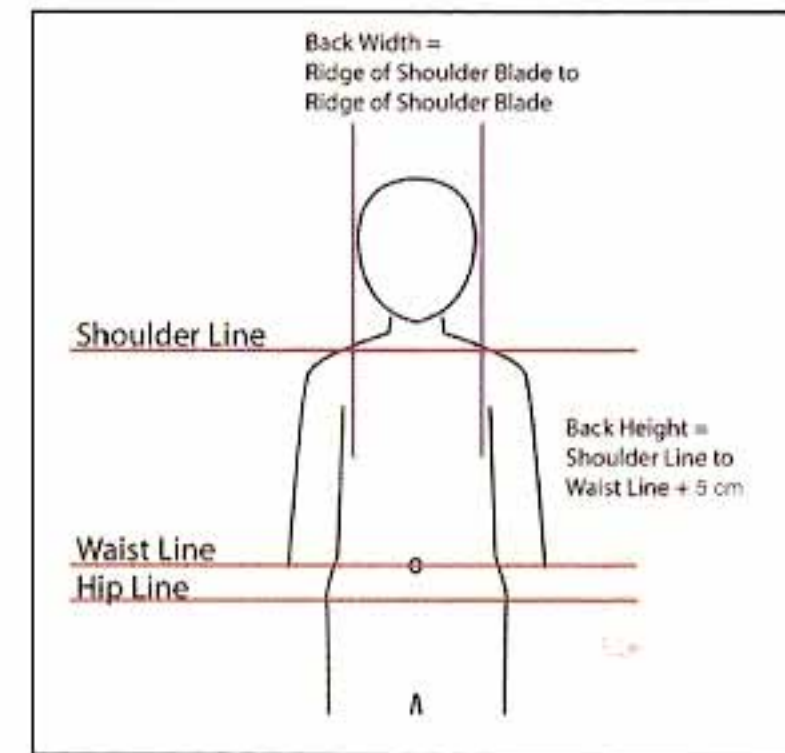
Find the maximum height by measuring from the shoulder line to the waist line and add 5 centimetres. The shoulder line is where the backpack straps will actually rest on the body, about half way between the neck and shoulder joint. The waist line is at the belly button. The backpack should fit 5 centimetres below the shoulders and up to 10 centimetres below the waist, so adding 5 centimetres to our measurement will give us that.

The width of the back can be measured at a number of locations. Each with different results. For a backpack we want the core and hip muscles to carry the weight, so we want to keep it centred between the shoulder blades. Measure between the ridges of the shoulder blades. An extra centimetre or two here is acceptable.

Average child back sizes for backpacks by age (in cm)

Age	Height	Width
4	28	15
5	30	17
6	32	18
7	33	18
8	36	19
9	37	20
10	38	20
11	39	20
12	39	22
13	42	23
14	43	23
15	44	23
16	46	23
17	48	24
18	50	24

Fitting guide for a child's backpack



Backpack maximum weight chart (for children)

According to The American Physical Therapy Association, American Academy of Orthopedic Surgeons, and the American Chiropractic Association:

No one should carry more than 11 kg in a backpack.

Weight of Child (in kilograms)	Maximum Backpack Weigh
27	2
27-34	5
34-45	7
45-57	8
57-68	9
68-91	11

School bags can be a real pain in the back!

Research has shown that daily tasks, like carrying too much to school, may cause back problems. Many bags fail to distribute the load evenly resulting in strain on the spine, discomfort and potentially serious damage.

Carrying a heavy, badly-designed bag over one shoulder can put you at significant risk of back injury, the results of which may stay with you for life.

A heavy weight carried in backpacks can:

- Cause a person to lean forward, reducing balance and making it easier to fall.
- Distort the natural curves in the middle and lower backs, causing muscle strain to the spine joints and rib cage.
- Cause rounding of the shoulders.

Backpacks are designed to distribute the weight of the load among some of the body's strongest muscles. However, backpacks that are too heavy or are worn incorrectly can cause problems for children and teenagers. Improperly used backpacks may injure muscles and joints. This can lead to severe back, neck and shoulder pain, as well as posture problems.

To prevent injury when using a backpack DO the following:

- Always use both shoulder straps. Slinging a backpack over one shoulder can strain muscles.
- Tighten the straps so that the backpack is close to the body. The straps should hold the bag 5 centimetres above the waist.
- Do not overload. A backpack should not weigh more than 10 to 15 per cent of the student's total body weight.
- Organise the backpack to use all of its compartments. Pack the heavier items closest to the centre of the back.
- Stop often at school lockers and remove items you don't need, if possible. **DO NOT** carry all of the books needed for the day.
- Bend using both knees, when you bend down. Do not bend over at the waist when wearing or lifting a heavy backpack.
- Learn back-strengthening exercises to build up the muscles used to carry a backpack.





Lighten Up

Pack it Light, Wear it Right

