



Okul Çağındaki Çocuklarda İdeal Sırt Çantası Kullanımı

Proper Use of Backpacks Among School Age Children

Yavuz Ali Karahan

Beyhekim Devlet Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği, Konya, Türkiye

Sayın Editör,

2015-2016 eğitim ve öğretim yılı başında ülkemizde 18 milyon çocuk okula başladı. Bu rakam birçok ülkenin toplam nüfusundan fazladır. Bu büyük kitlenin eğitimi yanında ihtiyaç ve sorunları da dikkatle ele alınmalıdır. Eğitim çağındaki çocuklarımızı etkileyen sorunlardan birisi de sırt çantası kullanımıdır (1,2). Sırt çantası kullanımı okul çağındaki çocuklar için okul gereç ve kitaplarını taşımada pratik ve yaygın bir yoldur. Ancak çocukların bedensel gelişme gösterdikleri bu dönemlerde ağır veya özensiz sırt çantası kullanımı özellikle kas iskelet sistemi problemleri başta olmak üzere önemli rahatsızlıklara yol açabilir (1-4). Daha önce yapılan çalışmalarda bilinçsiz sırt çantası kullanımı ile bel, boyun ve omuz ağrıları, duruş bozuklukları, sinir hasarları ve solunum sistemi bozuklukları arasındaki ilişkiler incelenmiştir (1-6). Bu yazıda eğitim ve öğretim yılı başlarında çocukların ve ailelerin önemli ihtiyaçlarından biri haline gelen sırt çantası seçimi esnasında günlük kullanım kolaylığı ve konforun dışında dikkat edilmesi gereken hususların vurgulanması amaçlanmıştır. İdeal sırt çantasının özellikleri; (Resim 1) (1-6).

* İki adet boyu ayarlanabilir omuz askısı bulunmalıdır. Tek taraflı veya vücudu çapraz olarak saran omuz askıları yükü dağıtma da yetersiz kalır. Omuz askıları geniş ve ped veya viskoelastik doku ile desteklenmiş olmalıdır. Tek taraflı veya dar omuz askıları temas ettikleri bölgede dolaşım bozukluğuna veya ağrıya neden olabilir.

* Çantanın sırt ile temas ettiği yüzeyi ped veya viskoelastik doku ile desteklenmiş olmalıdır. Böylece çantanın içerisinde bulunan cisimlerin keskin kenarlarının veya uç kısımlarının sırtta baskı yapması önlenmiş olur ve taşımada rahatlık sağlanır.

* Bel veya göğüs kemeri bulunmalıdır. Belden veya göğüs hizasından bir kemer ile sabitlenen sırt çantasının ağırlığı merkeze yaklaştırılmış olur. Ayrıca yürüyüş veya koşma esnasında sabitlenen yük dengenin korunmasında avantaj sağlar.

* Çanta hafif ancak dayanıklı malzemeden üretilmiş olmalıdır.

* Eğer okul kuralları veya ulaşım (çim, toprak gibi düzgün olmayan yüzeylerde ve basamaklarda kullanım zorluğu dikkate alınmalıdır) için ciddi bir sıkıntı oluşturmuyorsa tekerlekli sırt çantası tercih edilebilir.

Ayrıca sırt çantası kullanımı esnasında dikkat edilmesi gereken hususlar;

* Çanta taşınırken her iki omuz askısı da kullanılmalıdır. Boyu ayarlanabilir omuz askıları ile çantanın yüksekliği bel orta hattının (son kot ile iliak krista arasındaki mesafenin orta noktasından geçen hat) 5 cm yukarısında olacak şekilde sabitlenmelidir. Ayrıca göğüs veya bel kemerleri ile de vücuda sabitlenmelidir.

* Çantanın ağırlığı kullanıcının ağırlığının %10-20'sinden daha fazla olmamalıdır. Bu oranların üzerindeki çanta ağırlığı gelişim dönemindeki spinal kolon için önemli bir risk faktörü oluşturur.



Resim 1. İdeal sırt çantasının özellikleri; *Boy ayarlanabilir, geniş iki adet omuz askısı bulundurulmalıdır, Çantanın boyu omuz askıları ile bel orta hattının 5 cm yukarısında olacak şekilde sabitlenmelidir, Bel veya göğüs kemeri bulunmalıdır ve çanta bu kemerler ile vücuda sabitlenmelidir, *Çantanın ağırlığı kullanıcının ağırlığının %10-20'sinden daha fazla olmamalıdır, *Omuz askıları ve çantanın sırt ile temas eden yüzeyi ped veya viskoelastik doku ile desteklenmiş olmalıdır

* Çanta içerisindeki yük dağılımı organize edilmelidir. Ağır yükler ve kalın kitaplar çantanın sırta bakan yüzüne yakın olacak şekilde yerleştirilmelidir.

* Çanta yerden kaldırılırken bel yerine her iki diz üzerinde eğilerek yüklenme yapılmalıdır.

* Öğrencilere bel ve vücut kaslarına yönelik germe ve güçlendirme egzersizleri öğretilmeli, mümkün olduğunca egzersizler teşvik edilmelidir.

* Öğrenci, öğretmen ve aile çocukluk ve gelişim çağında bel ve sırt bölgesi ağrılarını ciddiye alma, tekrarlayan ve süreklilik kazanmış ağrılar ile karşılaştıklarında en kısa zamanda doktora başvurma konusunda bilinçlendirilmelidir.

* Öğrenci, öğretmen ve aile mümkün olduğunca az yük taşınması açısından bilinçlendirilmelidir. Yük, olabildiğince okul dolaplarında bırakılmalı, gereğinde kitap yerine CD kullanımı veya evde kullanmak için ikinci kitap veya materyal bulundurulması gibi alternatifler değerlendirilmelidir.

Yapılan çalışmalarda sırt çantası ile yük taşıma esnasında her iki omuz askısı kullanılsa dahi başın ve boyunun öne doğru uzanarak taşınan yükü kompanse ettiği gösterilmiştir. Ancak taşınan yükün miktarı arttıkça veya taşınan yük sakrum seviyesine doğru yaklaştıkça başın ve vücudun öne doğru yönelimi artmaktadır (5,6). Pascoe ve ark. (7) yaptıkları görüntüleme çalışmasında ise tek omuz askısı ile sırt çantası taşıma durumunda yükün taşındığı taraf omuzda elevasyon ve karşı tarafta ise gövdenin lateral fleksiyonunu gözlemlenmiştir. Ayrıca tek taraflı taşıma esnasında harcanan enerji miktarı da yüksek bulunmuştur (6,7). Günümüzde öğrenciler yoğun ders programı, resim, spor müzik gibi aktiviteler nedeni ile çok sayıda okul gerecini günlük taşımak zorundadır. Araştırmalar uygunsuz yük taşınmasının bu dönemde veya sonrasında karşılaşılabilecek kas spazmları, boyun, omuz ve bel ağrıları üst ekstremité parestezileri ve duruş bozuklukları ile ilişkili olabileceği üzerinde durmaktadır. Amerikan

Pediatric Akademisi, Amerikan İş Uğraşı Terapistleri Derneği ve Amerikan Okul Sağlığı Birliği' de konunun ciddiyetini vurgulamak amacıyla kendi internet sayfasında yukarıda vurgulanan önerileri kapsayan bir bildiriye yer vermiştir (3-5). Ancak bu konu ile ilişkili olarak ülkemizde yapılan bir çalışma henüz bulunmamaktadır. Ülkemizde en sık kullanılan sırt çantası modelleri, ortalama ağırlığı, sırt çantası ağırlığı ve ilgili rahatsızlıkların birlikteliği gibi sorular saha çalışmaları için potansiyel araştırma sorularıdır. Bu konularda yapılacak çalışmalar yeni nesillerin sağlığı için önemlidir.

Anahtar kelimeler: Okul, sırt çantası, ağrı, postür, çocuk

Keywords: School, backpack, pain, posture, child

Etik

Hakem değerlendirmesi: Editörler kurulu tarafından değerlendirilmiştir.

Kaynaklar

1. Mackenzie WG, Sampath JS, Kruse RW, Sheir-Neiss GJ. Backpacks in children. Clin Orthop Relat Res 2003;409:78-84.
2. Matlabi H, Behtash HH, Rasouli A, Osmani N. Carrying heavy backpacks and handbags amongst elementary students: Causes and solutions. Science 2014;4:305-8.
3. Rai A, Agarwal S. Physical stress among school children due to heavy backpacks. Int J Emerg Trends Engineering Development 2014;3:500-6.
4. American Academy of Pediatrics. Backpacksafety. Available from; <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Backpack-Safety.aspx>. Accessed December 9, 2015.
5. AmericanOccupationalTherapyAssociation. Backpackstrategies forparentsansstudents. Available from; <http://www.aota.org//media/Corporate/Files/Backpack/Backpack%20strategies%20for%20Parents%20%20Students.pdf>. Accessed December 9, 2015.
6. Dockrell S, Simms C, Blake C. School bag weight limit: Can it be defined? J Sch Health 2013;83:368-77.
7. Pascoe DD, Pascoe DE, Wang YT, Shim DM, Kim CK. Influence of carrying book bags on gait cycle and posture of youths. Ergonomics 1997;40:631-41.