

แบกเป้อย่างไรไม่ให้ปวดหลัง(น้องใหม่อ่านเลย)

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

<http://www.dek-d.com/content/view.php?id=15298>

แบกเป้อย่างไรไม่ให้ปวดหลัง		
-----------------------------------	--	--



"แบ็กแพ็ค" หรือกระเป๋าเป้หลัง กลายเป็นอุปกรณ์สำคัญของยอดฮิต ในหมู่เด็กนักเรียนและวัยรุ่น เพราะใส่ของได้มากมายตามต้องการ แต่ต้องไม่ลืมว่าการแบกเป้นั้น อาจทำให้ปวดหลังและทำร้ายร่างกายตัวเองได้ โดยเฉพาะที่กระดูกสันหลังนั่นเอง ถ้าหากแบกเป้ไม่ถูกวิธีก็มีแต่เจ็บตัว

เคล็ดลับในการแบกเป้แบบไม่ให้เกิดปวดหลังนั้น ควรเริ่มตั้งแต่รู้ว่าตัวเรา จะสามารถแบกรับน้ำหนักได้มากน้อยเพียงใด และขอควรระวังอื่นๆ ดังนี้

โดยทั่วไปแล้วนักเรียนนักศึกษาไม่ควรแบกของที่น้ำหนักเกิน 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวเอง เช่น น้ำหนักตัว 50 กก. ไม่น่าแบกเป้ บรรจุน้ำหนักเกิน 7.5 กก. เป็นต้น

เมื่อจะจัดของลงเป้ ควรนำสิ่งของที่น้ำหนักมากกว่าอันอื่น ไว้ที่ก้นกระเป๋าเพื่อให้ร่างกายทรงตัวได้สมดุล

เปื้อนในหูที่มีสายคาดเอวก็ควรจะต้องใส่สายนั้นด้วยเพื่อช่วยเฉลี่ยน้ำหนัก

ควรปลดเปลื้องของหนักๆ เพราะยิ่งแบกเป้นานน้ำหนักและแรงกด ก็ยิ่งเพิ่มขึ้นลงไปบนกระดูกสันหลัง

ควรเลือกเป้ที่มีสายเป็รื่องไหลหลวมๆ เพื่อนำหนักจะได้ไม่กดบริเวณไหล จนเกินไป ภายในเป้ที่มี

การแบ่งเป็นหลายช่องจะช่วยให้น้ำหนักกระจายได้ดีกว่า

เมื่อจะแบกเป้ควรคุกเข่าลงแล้วไขว่แขนจากขา ในการยกจึงจะเป็นท่าที่ถูก ไม่ควรใช้หลังยกเป้ และควรให้เป้อยู่แนบติดหลังขณะที่แบกเดินทาง

ข้อสุดท้ายจำไว้ให้แม่น น้ำหนักของติดตัวไปเฉพาะที่จำเป็น สิ่งของที่ไม่จำเป็นหมายถึงน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน

เลือกใช้เป้แบบไหนถึงจะเหมาะ แบกอย่างไรถึงจะดี

การบรรจุสัมภาระลงในเป้ให้ใส่ของหนักไว้ด้านบนเสมอ เพื่อให้จุดศูนย์ถ่วงของเป้อยู่สูงมากที่สุด น้ำหนักจะได้ตกลงบนขาทั้งสองข้างเสียเป็นส่วนใหญ่ ของหนักที่ใส่ไว้ที่ก้นเป้จะถ่วงลงด้านหลังบริเวณสะโพก ทำให้เดินไม่สะดวก

ต้องคอยฝึกน้อมตัวไปด้านหน้าอยู่ตลอดเวลา(แล้วสะโพกของคุณอาจจะระบมในเวลาต่อมา)

ทั้งนี้ให้กระจายน้ำหนักของในเป้ให้สมดุลกันทั้งซ้ายและขวา นอกจากนี้ควรจะปรับสายสะพายทั้งสองและสายรัดเอวให้กระชับพอดีหลังจากนำเป้นั้นขึ้นแบกทุกครั้ง

แพทย์แนะนำว่า ไม่ควรแบกเป้รวมสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินกว่า 20% ของน้ำหนักตัวผู้แบกเอง(เช่น ถ้าตัวคุณหนัก 50 กก. ไม่ควรแบกเกิน 10 กก.) ยิ่งถ้าเป็นเด็กหรือร่างกายไม่แข็งแรงไหลตน้ำหนักน้อยลงไปอีก ถึงแม้ว่าเราจะมีความสามารถแบกน้ำหนักได้มากกว่า 20% ก็ตาม การแบกเป้น้ำหนักเกินเดินขึ้นเขาติดต่อกันหลายชั่วโมง ย่อมไม่เป็นผลดีต่อหลังของเราทั้งในระยะสั้นและระยะยาว แต่ผมแอบติดเสียบ้างเกินไป 2-3 กก.เป็นบางครั้ง เพราะกลัวอดมากกว่าหลังเคล็ด

อย่างไรก็ตาม เป้ที่มีคุณภาพราคาแพงและการแบกเป้ที่ถูกต้อง จะไม่ช่วยให้การเดินป่าขึ้นเขาของพวกเรามีประสิทธิภาพขึ้นได้เลย ถ้าพวกเราได้เตรียมร่างกายของตัวเองให้พร้อมสำหรับการแบกน้ำหนักและเดินเขาระยะไกลอยู่เสมอ



หากเป็นหญิงตัวเล็กควรใช้เป้ขนาด 45-55 ลิตร จะดูเหมาะสมกับรูปร่าง หากเป็นชายตัวสูงใช้ขนาด 65-80 ลิตร คิดว่ากำลังดี สำหรับตัวผมเองผมชอบรุ่น BP001 ขนาด 75 ลิตร ออกแบบได้ดีและใช้ประโยชน์ได้มากๆ รูปร่างอาจจะดูไม่สวยงามเท่าไรแต่ตัวประโยชน์ใช้สอยมาก ผมแพคของทุกอย่างที่จำเป็นต่อการไปแคมป์ทั้งหมดไว้ในเป้ใบนี้ ทั้งเต็นท์ โคม เต่าแกส แกสกระป๋อง หม้อสนาม แผ่นรองนอน ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในเป้ใบนี้ใบเดียว ปกติเวลาไปแคมป์กันเองผมไม่เคยใช้ลูกหาบ ทุกสิ่งทุกอย่างจะแบกเอง เป้ใบนี้มี 2 ลูก ใ้ใหญ่เก็บอุปกรณ์ทุกอย่าง ใบเล็กใช้เก็บกระป๋องแก๊สขวดน้ำขวดน้ำ

สิ่งที่บางคนอาจมองข้ามหรือลืมนึกถึงไปสำหรับการเลือกซื้อเป้ บางคนเลือกที่รูปร่างสวยๆ บางคนเลือกที่วัสดุที่เลือกทำเป้ ผมขอเสนอไว้สำหรับการเลือกซื้อเป้ นั่นคือ สายสะพายเป้และแผ่นรับแรงที่แผ่นหลัง เป้ของไทยจะออกแบบโดยคิดว่าที่ออกแบบไว้ดีแล้ว แต่ของต่างประเทศหรือของปลอมมั่วๆ ที่ทำในเวียดนามจะไซ้กรูปร่างการออกแบบสายรัดมาจากของยุโรปซึ่งมีการออกแบบให้เข้ากับสรีระของร่างกาย ทำให้แบกได้กระชับและมีการกระจายแรงบนขาและแผ่นหลัง ทำให้ไม่ปวดหรือเจ็บปวด จึงทำให้เราแบกของหนักได้นานขึ้นและสะดวกกว่า หัวใจของเป้ก็อยู่ตรงนี้นะ ของนอกก็หัดดั่งๆ เข้าวัดกันที่ตรงการออกแบบสายรัดนี่ละ