# กระเป๋านักเรียนหนักเสี่ยง! หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552

เปิดเทอมทีไร.. แต่ทำไมเรายังเห็นหนูน้อยนักเรียนทั้งแบก ทั้งหิ้ว กระเป๋านักเรียนใบใหญ่ ที่ข้างในเต็มไปด้วยสมุด หนังสือ อุปกรณ์การเรียน ของเล่นเดินตัวเอียงเขาโรงเรียน รู้ไหมว่า...น้ำหนักของกระเป๋ากระเดงกระดอนอยู่บนหลัง ก่อปัญหาให้ "กระดูก" ได้ตั้งแต่ตัวน้อย

ถ้าเป็นเด็กที่ตัวใหญ่ โครงสร้างแข็งแรงก็คงไม่มีปัญหาอะไร แต่สำหรับเด็กน้อยๆ วัยอนุบาลถึงประถมศึกษาตอนต้นที่ต้องใช้หลังและบริเวณบ่าและไหล่รองรับน้ำหนักของกระเป๋านักเรียนนเกือบ 10 กิโลกรัม ไปโรงเรียนทุกวัน อาจกลายเป็นอันตรายต่อระบบโครงสร้างร่างกาย กระดูกสันหลัง ส่งผลเสียในระยะยาวโดยที่พ่อแม่อาจคาดไม่ถึง

นางบัณลักข ถิรมงคล ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัด ดีสปายน์ ไคโรแพรคติก ให้ข้อมูลว่า สภาพร่างกายและโครงสร้างทางร่างกายของเด็กไทยในยุคปัจจุบันผิดปกติไปจากเดิมมาก ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการดำรงชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งการเดิน นั่ง นอน หรือแม้แต่ การแบกกระเป๋าหนักๆ ก็อาจส่งผลทำให้โครงสร้างร่างกายของเด็กผิดปกติได้ เพราะจากข้อมูลของมูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภคระบุว่า เด็กน้อยในระดับชั้น ป.1 ป.2 และ ป.3 ไม่ควรแบกกระเป๋าหนักเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว แต่ในปัจจุบันกลับพบว่ากระเป๋านักเรียนของเด็กๆ มีน้ำหนักเกินกว่าร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัว สมมติว่าน้ำหนักตัว 30 กิโลกรัม กระเป๋านักเรียนจะต้องไม่หนักกว่า 3 กิโลกรัม แต่ประมาณ 80% ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาใช้กระเป๋าหนักเกินร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัว ถือว่าอยู่ในขั้นวิกฤต และไม่เหมาะสมกับวัย จะส่งผลเสียต่อกระดูกสันหลัง ทำให้ความโค้งของกระดูกสันหลังผิดรูปร่างได้

นักเรียนส่วนใหญ่จะใช้กระเป๋าประเภทสะพายไว้ข้างหลังทำให้น้ำหนักของกระเป๋ากดทับโดยตรงกล้ามเนื้อต้นคอ ไหล่ หลัง และกระดูกสันหลัง ทำให้เด็กประมาณ 29 เปอร์เซ็นต์ มีอาการปวดคอ ไหล่ หลัง หรือแม้กระทั่งอาการปวดศีรษะ หากไม่ได้รับการดูแล การกดทับของน้ำหนักกระเป๋าจะลงไปสู่กระดูกสันหลังของเด็กและหมอนรองกระดูกอาจจะเกิดปัญหาได้ หากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทจะเกิดผลเสียต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสุขภาพของนักเรียนต่อไปในอนาคต

สำหรับแนวทางการป้องกันนั้น นางบัณลักข ให้คำแนะนำว่า วิธีดีที่สุดก็คือการใช้กระเป๋านักเรียนที่ใส่สัมภาระน้ำหนักไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว และที่สำคัญขนาดของกระเป๋าก็จะต้องมีขนาดและรูปร่างที่พอดีกับตัวของเด็ก โดยจัดวางสิ่งของในกระเป๋าอย่างเหมาะสม โดยให้กระจายน้ำหนักเท่ากันทั้ง 2 ด้าน หลีกเลี่ยงการวางสิ่งของหนักเพียงด้านเดียว ถ้าหากเป็นกระเป๋าสำหรับสะพายไหล่ควรจะมีความกว้างมากกว่า 6

ซม. เพราะสายเล็กจะทำให้เกิดการกดทับบริเวณไหล่ได้ และอาจกดลึกจนมีผลต่อกล้ามเนื้อและเส้นประสาทได้ ถ้าหากเป็นกระเป๋าสำหรับสะพายหลังควรปรับสายสะพายเพื่อให้กระเป๋าแนบบริเวณหลัง ไม่หย่อยต่ำกันกระเป๋าต้องไม่อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่าบั้นเอว ควรแนะนำเด็กให้เดินตัวตรง ไม่เอนตัวไปข้างหน้าหรือทำหลังค่อมเพื่อรับน้ำหนัก การแบกกระเป๋าจะต้องใช้สายสะพายไหล่ทั้งสองข้างเพื่อให้เกิดความสมดุล หากสะพายข้างใดข้างหนึ่งอาจทำให้ไหล่รับน้ำหนักไม่เท่ากัน และส่งผลทำให้ไหล่ไม่เสมอเท่ากัน และอาจทำให้มีความเสี่ยงต่อการปวดต้นคอ ไหล่ และหลังได้

นางบัณลักข์ กล่าวว่า ถ้าหากเด็กเกิดอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ หรือปวดศีรษะ ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบโครงสร้างร่างกาย เพราะหากเกิดการกดทับของแนวเส้นประสาทแล้วจะทำให้ระบบต่างๆที่สัมพันธ์กันถูกรบกวน ทำให้เกิดความเจ็บปวด แต่ในปัจจุบันได้มีการนำเอาศาสตร์การแพทย์ไคโรแพรคติกมาใช้ในการป้องกันรักษาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างของร่างกาย โดยเฉพาะกระดูกสันหลังของเด็ก ซึ่งจะเป็นการรักษาแบบไม่ใช้ยา หรือผ่าตัด ขั้นตอนการตรวจ รักษาจะใช้มือ เป็นหลัก ขึ้นอยู่กับเทคนิคการรักษาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน ซึ่งจะเป็นโอกาสดีที่เด็กจะได้รับการตรวจสุขภาพกระดูกสันหลังแต่เนิ่นๆ หลังจากที่มีการปรับโครงสร้างร่างกายที่มีปัญหากลับเข้าที่ ก็จะทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล กลไกอัจฉริยะที่มาพร้อมกับร่างกายอยู่แล้ว ก็จะสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ อาการปวด หรือเจ็บป่วยก็จะลดลง ทั้งยังส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้เกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ขอบคุณที่มาจาก **มติชนออนไลน์**