

## กระเป๋านักเรียนหนักเสี่ยง! หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

■ นำเสนอเมื่อ 22 มิ.ย. 2552

เปิดเทอมที่ไร.. แต่ทำไมเรายังเห็นหนูน้อยนักเรียนทั้งแบก ทั้งหิ้ว กระเป๋านักเรียนใบใหญ่ที่ข้างในเต็มไปด้วยสมุด หนังสือ อุปกรณ์การเรียน ของเล่นเดินตัวเอียงเข้าโรงเรียนรูใหม่มา...น้ำหนักของกระเป๋ากระดองกระดอนอยู่บนหลัง ก่อปัญหาให้ "กระดูก" ไตตั้งแต่วัยน้อย

ถ้าเป็นเด็กที่ตัวใหญ่ โครงสร้างแข็งแรงก็คงไม่มีปัญหาอะไร แต่สำหรับเด็กน้อยๆ วัยอนุบาลถึงประถมศึกษาตอนต้นที่ต้องใช้หลังและบริเวณบ่าและไหล่รองรับน้ำหนักของกระเป๋านักเรียนหนักเกือบ 10 กิโลกรัม ไปโรงเรียนทุกวัน อาจกลายเป็นอันตรายต่อระบบโครงสร้างร่างกาย กระดูกสันหลัง ส่งผลเสียในระยะยาวโดยที่พ่อแม่อาจคาดไม่ถึง

นางบัณฑิลา ภิรมงคล ผู้อำนวยการคลินิกกายภาพบำบัด ดิสปายน์ 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 นางบัณฑิลา ให้คำแนะนำว่า วิธีที่ดีที่สุดคือการใช้กระเป๋านักเรียนที่ใส่สัมภาระน้ำหนักไม่เกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว และที่สำคัญขนาดของกระเป๋าจะต้องมีขนาดและรูปร่างที่พอดีกับตัวของเด็ก โดยจัดวางสิ่งของในกระเป๋าย่างเหมาะสม โดยให้กระจายน้ำหนักเท่ากันทั้ง 2 ด้าน หลีกเลี่ยงการวางสิ่งของหนักเพียงด้านเดียว ถ้าหากเป็นกระเป๋าสำหรับสะพายไหล่ควรมีความกว้างมากกว่า 6

ชุม. เพราะสายเล็กจะทำให้เกิดการกดทับบริเวณไหล่ได้ และอาจกดลึกลงจนมีผลต่อกล้ามเนื้อและเส้นประสาทได้  
ถ้าหากเป็นกระดูกเป่าสำหรับสะพายหลังควรปรับสายสะพายเพื่อให้กระดูกเป่าแนบบริเวณหลัง ไม่ห้อยต่ำ  
จนกระดูกต้องไม่อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่าบั้นเอว ควรแนะนำเด็กให้เดินตัวตรง ไม่เอนตัวไปข้างหน้า  
หรือทำหลังค่อมเพื่อรับน้ำหนัก การแบกกระดูกเป่าจะต้องใช้สายสะพายไหล่ทั้งสองข้างเพื่อให้เกิดความสมดุล  
หากสะพายข้างใดข้างหนึ่งอาจทำให้ไหล่รับน้ำหนักไม่เท่ากัน และส่งผลทำให้ไหล่ไม่เสมอกัน  
และอาจทำให้มีความเสี่ยงต่อการปวดตาคอ ไหล่ และหลังได้

นางบัณฑิต กุลวรา ว่า ถ้าหากเด็กเกิดอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ หรือปวดศีรษะ  
ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบบโครงสร้างร่างกาย  
เพราะหากเกิดการกดทับของแนวเส้นประสาทแล้วจะทำให้ระบบต่างๆที่สัมพันธ์กันถูกรบกวน  
ทำให้เกิดความเจ็บปวด  
แต่ในปัจจุบันได้มีการนำเอาศาสตร์การแพทย์โคโรแพรดิกมาใช้ในการป้องกันรักษาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างของร่าง  
กาย โดยเฉพาะกระดูกสันหลังของเด็ก ซึ่งจะเป็นการรักษาแบบไม่ไชยา หรือผ่าตัด ขั้นตอนการตรวจ รักษา  
จะไชมือ เป็นหลัก ขึ้นอยู่กับเทคนิคการรักษาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน  
ซึ่งจะเป็นโอกาสดีที่เด็กจะได้รับ การตรวจสุขภาพกระดูกสันหลังแต่เนิ่นๆ  
หลังจากที่มีการปรับโครงสร้างร่างกายที่มีปัญหาแล้วที่ ก็จะทำให้ระบบการทำงานต่างๆ  
ของร่างกายทำงานได้อย่างสมดุล กลไกอัจฉริยะที่มาพร้อมกันร่างกายอยู่แล้ว ก็จะสมารถทำงานได้อย่างเต็มที่  
อาการปวด หรือเจ็บป่วยก็จะลดลง ทั้งยังส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้เกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ขอบคุณที่มาจาก **มติชนออนไลน์**