

## วิธีแบกเป้ไปโรงเรียนอย่างปลอดภัย

● นำเสนอเมื่อ 11 พ.ค. 2552

ข้อดีของกระเป๋าเป้หลังนั้นอยู่ที่บรรจุน้ำหนักจำนวนมากได้ และสะพายไปไหนต่อไหนได้ สะดวก (หากไม่ใส่สิ่งของมากมายเกินความจำเป็นจนเกินตัว)

การแบกเป้อย่างไม่ถูกท่า หรือว่าน้ำหนักเกินมากไปจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงกระดูกได้

แมรี แอนน์ วิลมาร์ธ มหาวิทยาลัยนอร์ธอีสเทิร์น ยูนิเวอร์ซิตี ในบอสตัน กล่าวสรุปหลังจากศึกษาเกี่ยวกับการแบกเป้หลังของนักเรียน

อาการบาดเจ็บนั้นเกิดขึ้นเมื่อตั้งท่าผิด เช่น หลังโค้งงอ เอียงตัวไปข้างหน้า เอียงตัวไปข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อพยายามแบกน้ำหนักที่มากจนเกินไป เมื่อเป็นอย่างนั้นก็จะทำให้กล้ามเนื้อต้องแบกภาระมากขึ้นเป็นพิเศษ เป็นสาเหตุให้เหนื่อยลา ดิ่งที่คอ ไหล และเจ็บหลัง

อาจารย์วิลมาร์ธ ให้คำแนะนำในการแบกเป้หลังไว้ว่า เมื่อต้องใส่เป้ให้ดึงสายให้แนบกระชับกับตัวเพื่อกระจายน้ำหนักไปให้ทั่ว กับต้อง จัดท่าให้สมดุล ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง การสะพายเปิดด้วยไหล่ข้างเดียวเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง

เป้หลังควรแนบกับตัวไม่แกว่งไปมา ให้อยู่ตำแหน่งประมาณกลางหลัง อย่าห้อยตุ้กลงมากจนเกินไป สำหรับ น้ำหนักกระเป๋าควรอยู่ที่ประมาณ 10-15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนัก หรือน้อยกว่านั้นก็ได้

เวลาจัดกระเป๋าควรนำสิ่งของไปเท่าที่จำเป็น ของหนักให้ไว้ข้างล่าง และควรจะทำตัวให้แอคทีฟเขาไว้ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นพอที่จะแบกรับเป้หลังไปโรงเรียนได้อย่างปลอดภัย

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมหันมาแบกเป้ไปโรงเรียนอย่างถูกวิธี เพื่อปลอดภัยของร่างกาย.

ข้อมูล โดย **เตลินิวส์**