

מהם הסיכונים בנשיאת ילקוט בית ספר, וכיצד ניתן להפחית אותם

מאת: ד"ר יוהנה גייגר

חזרה לבית הספר: הילקוט - נושא כאוב

בחודש הקרוב יחזרו רבבות ילדים לבית הספר – לכתה, לחברים, לחוגים – ולנשיאת ילקוטים העלולים לגרום נזק לגבם.

מהם הסיכונים בנשיאת ילקוט בית ספר, וכיצד ניתן להפחית אותם?

כאבי גב בקרב ילדי בית ספר

מחקרים רבים מלמדים על שיעורי כאבי גב מפתיעים בקרב ילדי בית ספר. שיעור הילדים המדווחים על כאב גב עולה עם הגיל, כך שבקרב בני נוער בגילאים 14 - 17, עד 70% מהם מדווחים על אירוע אחד לפחות של כאבי גב. בין גורמי הסיכון לכאב גב נבדקו גורמים רבים, לרבות תרומת הגנטיקה, פעילות ספורטיבית, שעות ישיבה, והתאמת הריטי בית הספר למימדי הילד. כמו כן, נבדקה השפעת הילקוט – צורתו, משקלו וצורת הנשיאה – על תלונות הילדים.

נשיאת ילקוט ונזקים אפשריים לגב

ילדי בית ספר ברחבי העולם עושים את דרכם לבית הספר עמוסים בספרי לימוד, ציוד כתיבה, מחברות, אוכל ושתייה ופריטים נוספים החיוניים יותר או חיוניים פחות – צעצועים, טלפונים ניידים, אייפודים וכדומה. משקל התיק עלול להגיע לעיתים אף לשליש ממשקלו של הילד.

נשיאת משקל רב מעמיסה על פרקי השלד, ובעיקר על פרקי הגב והצוואר. לעומס דחיסה חוזר שמופעל על החוליות בתקופת הצמיחה עלולה להיות השפעה שלילית על היציבה, על התפתחות השרירים ואף על בריאות השלד. בעת נשיאה, משקל התיק מסיט את מרכז הכובד לאחור; כפיצוי, הילד מרכין את הגב לפנים או מכופף את פרקי הירך. כשהילד מביט קדימה לדרך, מסביב לחבריו או למעלה בעת העלייה לאוטובוס, עליו לפשוט את צווארו לאחור או הצידה. פעולות אלה גורמות ליציבה בלתי סימטרית המעמיסה על הגב, על הצוואר ועל הכתפיים.

כשהילד נושא את התיק ביד אחת או על כתף אחת, הסיכון לגב גובר, בפרט אם ההגעה לבית הספר כרוכה בהליכה רבה. מחקרים רבים קושרים נשיאת תיק ביד אחת עם עלייה בשיעור כאבי הגב בקרב ילדים בגילאים שונים. רצועות התיק מעבירות את משקלו אל כתפיו של הילד. רצועות הדוקות או צרות מדי יוצרות לחץ באזור הכתפיים, דבר העלול להוביל לשפשופים בעור ואף ללחץ על קבוצות העצבים התורקליים. במצב זה, עלולים להופיע סימנים כגון כאב בכתף או ביד, תחושת נימול ואף חולשה לאורך היד.

ועוד, בניסיון להתמודד עם משקל התיק בעת ההרמה או ההורדה, הילד נעזר בתנופה מרבית ובתנועת פיתול הגב. שילוב זה של כוח, תנועה פתאומית ופיתול מסכן אף יותר את גב התלמיד.

המלצות לשמירה על בריאות הילד

- משקל התיק

המלצות המומחים בארץ כמו בחו"ל: יש לוודא כי התיק אינו שוקל מעל 15% - 10% ממשקל גופו של הילד. על פי מחקרים רבים, נשיאת משקל מעל זה קשורה בעלייה במידת הנזק לגב. על אף המלצות אלה, מחקר מקיף בקרב 10,000 ילדים ישראליים מצא כי בין 30% ל- 54% נשאו ילקוטים במשקל שמעל ל 15% ממשקל גופם.

- נשיאה סימטרית על הגב

הגורם משמעותי ביותר הקשור לכאבי גב הוא נשיאה בלתי סימטרית, על כתף אחת או ביד אחת. יש לוודא כי התיק צמוד למרכז הגב, וששתי הרצועות מתוחות באופן סימטרי.

- בחירת תיק

מומלץ לבחור תיק קל-משקל ככל האפשר, בעל רצועות רחבות, מרופדות ומתכווננות. כמו כן, מומלץ להימנע מרכישת תיקים גדולים מאד: ככל שהתיק גדול יותר, כך נוטים לסחוב ציוד רב יותר וכבד יותר. חלוקה פנימית לתאים שונים תאפשר חלוקה מאוזנת של החפצים בתיק.

- תיק על גלגלים

לתיק נגרר יתרונות, בעיקר במעברים חלקים ולמרחקים קצרים. עם זאת, יש לזכור כי מערכת הגלגלים מוסיפה למשקל התיק (כקילוגרם אחד). אם הדרך לבית הספר כרוכה בעלויות וירידות מאוטובוס או במעברים במדרגות, המשקל הנוסף עלול להקשות על התלמיד. כמו כן, יש לוודא כי גרירת התיק אינה יוצרת תנוחת פיתול בגב בזמן ההליכה.

- חלוקת העומס

רצוי לחלק את משקל הילקוט בצורה מאוזנת, כאשר החפצים הכבדים ביותר צמודים לגב הילד. רצוי גם למנוע עומס-יתר בצד אחד של התיק. לדוגמה, בשימוש בכיסים הצדדיים לבקבוקי מים, עדיף לשאת שני בקבוקים חצי מלאים, ולא בקבוק אחד מלא המכביד על צד אחד של הגב בעת הנשיאה.

- הדרכה לילד

מומלץ להורים להסביר לילדיהם כיצד עושים שימוש נכון בילקוט, ובעיקר בשני דגשים: ראשית, יש להדגיש את החשיבות בנשיאת התיק באופן סימטרי על שתי הכתפיים. אם בכל זאת אין אפשרות להשתמש בתיק גב, והתיק בעל רצועה אחת בלבד, יש להחליף בין הצדדים לעיתים קרובות. שנית, על הילד להבין שיש להימנע ככל האפשר מנשיאת משקל עודף:

- יש לבחון את תוכן התיק בקפדנות בכל ערב, ולהשאיר בו רק את חומרי הלימוד והחפצים הנחוצים למחרת.
- ניתן להציב כללי התייחסות לספרים או לחומרי לימוד כבדים לדוגמה: כשיש צורך לשאת ספר כבד במיוחד, רצוי לשאת אותו בידיים ולא בתיק. כשהשהייה בבית הספר כוללת זמן להשלמת שיעורי בית, רצוי להשלים קודם שיעורים בספרים הכבדים יותר. כמו כן, יש לשקול שיתוף פעולה בין שני ילדים שכנים, כך שעותק אחד משמש את שניהם בבית הספר ואילו עותק נוסף נמצא בבית.

- הפחתת משקל המשא

על ההורים לסייע לילד להפחית את משקל התיק במגוון דרכים. יש לוודא כל יום כי הילקוט מכיל את מינימום הציוד הנחוץ לאותו היום. מומלץ להשאיר ספרים שאינם נחוצים בארונות אחסון ("לוקרים") בבית הספר. ההורים יכולים להפעיל את השפעתם ברמה הבית-ספרית. לדוגמה, הורים יכולים לבקש התקנת לוקרים עבור כל ילד. כמו כן, יש לבחון את משקל הספרים. במקרה של ספר כבד מאד, רצוי לדון עם המורה על אפשרות לתחליף, לחלוקת ספרים בין התלמידים, או לתכנון מערך שיעורי הבית כדי למנוע את הצורך להביא את הספר בכל יום.

להמלצות נוספות, ניתן לעיין באתר משרד הבריאות, המחלקה לפיזיותרפיה:

<http://www.health.gov.il/news/news.asp?id=1061>

מקורות נוספים:

מכבי שירותי בריאות

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4100808,00.html>

המלצות כלליות

<http://kidshealth.org/parent/positive/learning/backpack.html>

מחקר מקורי

Limon S, Valinsky LJ, Ben-Shalom Y; 2004; Children at Risk: Risk Factors for Low Back Pain in the Elementary School Environment; Spine; 29:6,697-702