

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Źle dobrany tornister pogłębia wady postawy



Cena i atrakcyjny wygląd nie powinny być jedynymi wytycznymi, którymi kierują się rodzice przy wyborze tornistra szkolnego. Najistotniejszą rolę odgrywa przede wszystkim jego waga i konstrukcja. Zdaniem specjalistów z Amerykańskiej Akademii Pediatrii plecak z zawartością nie może ważyć więcej niż 10-20 proc. masy ciała dziecka. Tylne ścianki powinny być usztywnione, a szelki wzmocnione dodatkową warstwą materiału. Źle dobrany i przepełniony tornister obciąża kręgosłup i przyczynia się do rozwoju wad postawy.

- Optymalne obciążenie plecaka według zaleceń to w przypadku dziecka do 13 roku życia - do 10 proc. masy ciała. Czyli jeżeli dziecko waży 30 kg, to plecak z zawartością powinien ważyć do 3 kg. W przypadku dziecka powyżej 13 roku życia obciążenie może wynosić już do 15 proc. masy ciała, czyli w przypadku dziecka o masie 50 kg - do 7,5 kg - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Mateusz Dawidziuk, lekarz ortopeda z CM Gamma.

Ciężar tornistrów na bieżąco powinni kontrolować nauczyciele i rodzice. Szkoła musi też zapewnić uczniom możliwość pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w salach lekcyjnych lub w indywidualnych szafkach. Ciężar w plecaku należy rozkładać równomiernie poprzez wkładanie cięższych rzeczy na dno i do środka osi pleców, a lżejszych na górę. Dzięki takiemu rozmieszczeniu tornister nie będzie ciągnąć dziecka w tył i tym samym wykrzywiać jego kręgosłupa. Szelki oprócz standardowej regulacji na wysokości ramion powinny być wyściełane miękkim materiałem. Lekarze alarmują, że plecak przewieszony przez jedno ramię prowadzi do boczego skrzywienia kręgosłupa.

- Dziecko powinno nosić plecak na obu ramionach. Plecak powinien mieć dobrze wyprofilowane plecy. Najlepiej jeżeli oprócz klasycznych szelek miałby również pas biodrowy. Plecak na kółkach nie jest dobrym rozwiązaniem ze względu na to, że pozwala umieścić w plecaku więcej rzeczy. Choć dzieci ciągną ten plecak za sobą, to i tak muszą go dźwigać, przenosząc po schodach, wnosząc, wnosząc i w ten sposób obciążają tylko jedną stronę ciała - tłumaczy Mateusz Dawidziuk.

Ciężki plecak obciąża kręgosłup i grozi uszkodzeniem płytek chrzęstnych, a tym samym może doprowadzić do zaburzeń wzrostu. Jest też częstą przyczyną wad postawy, m.in. okrągłych pleców, skoliozy, dyskopatii, urazów stawów biodrowych, kolanowych i skokowych.

- Wady postawy dotyczą od 30 do 60 proc. dzieci. U dzieci w okresie od 7-8 lat, kiedy kształtują się kręgosłup i naturalne krzywizny, w przypadku jakichkolwiek problemów plecak nasila te wady. Najczęściej jest to problem z nadmierną krzywizną kręgosłupa w odcinku piersiowym, która powoduje, że plecy stają się okrągłe, następuje gorsza wentylacja płuc, a następnie pojawiają się bóle w okolicy barków i w okolicy międzyłopatkowej - mówi Mateusz Dawidziuk.

Rodzice powinni bacznie obserwować postawę dziecka tak, by w przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości jak najszybciej zareagować i zastosować ćwiczenia korekcyjne.

- Rodzic powinni zwrócić uwagę na to, czy kręgosłup wizualnie jest prosty, czy barki i łopatki są na równej wysokości, czy dziecko siada prosto, czy nie rotuje się, nie skręca. Ważna jest także pozycja podczas snu. Dziecko nie powinno spać na brzuchu, nie powinno mieć zbyt dużej ilości poduszek. Ogólnie kręgosłup powinien układać się w linie prostą, więc wygodny materac i dobra poduszka też mają bardzo duże znaczenie w profilaktyce wad postawy - wyjaśnia Mateusz Dawidziuk.

O kręgosłup najmłodszych trzeba dbać przez cały dzień. Przede wszystkim chodzi o ograniczenie obciążeń oraz zapewnienie odpowiednich warunków do nauki i zabawy.

- Bardzo ważna jest wysokość ławki, odpowiednia pozycja nad zeszytem, nad książką, również plecak odgrywa kolosalne znaczenie. Wskazana jest wszelka forma ruchu ogólnorozwojowego. Wychowanie fizyczne w szkole powinno to zapewnić. Oczywiście rodzice również mogą zapisywać dzieci na wszelkiego rodzaju aktywności ruchowe - mówi Paweł Atlas, fizjoterapeuta, CM Gamma.

Żeby zadbać o prawidłowy rozwój kręgosłupa i zapobiegać wadom postawy, wystarczy regularnie wykonywać proste, symetryczne ćwiczenia.

- Jeżeli ortopeda stwierdzi jakąś wadę postawy, np. skoliozę, co jest bardzo dużym skrzywieniem, wówczas ćwiczenia powinny być dobrane indywidualnie do danego pacjenta. A rehabilitacja musi się odbywać pod kontrolą fizjoterapeuty. Później te same ćwiczenia należy wykonywać w domu pod kontrolą rodziców. Rodzice wówczas są przeszkoleni i ich zadaniem jest pilnować, by dzieci prawidłowo wykonywały te ćwiczenia - dodaje Paweł Atlas.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25984.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy