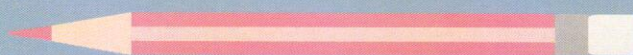


Jak na školní brašnu z pohledu fyzioterapeuta



JEDNODUCHÉ RADY PŘI NÁKUPECH:

- školní brašnu je vhodné před koupí vyzkoušet, zda sedí na zádech pohodlně, neomezuje pohyb hlavy, pohyb horních končetin hlavně směrem dozadu, nepřesahuje na hýždě dítěte
- záda brašny jsou pevná, ideálně ergonomicky kopírují křivku páteře
- ramena jsou nastavitelná, dostatečně široká a nezařezávají se
- menší počet komor v brašně zmenšuje velikost páky na páteř a zabraňuje tak nevhodnému předklánění se
- výhodou jsou hrudní a pánevní popruby pro odlehčení páteře



Dítě není malý dospělý, má méně svalové tkáně, nedokončený vývoj kostěného aparátu a volnější vazivo. Neergonomická taška, asymetrické nošení na jednom rameni či příliš velká váha mohou vést k asymetrickému přetěžování muskuloskeletárního systému (negativní faktor k rozvoji skoliózy).

DÍLČIMI DŮSLEDKY NEIDEÁLNÍHO ROZLOŽENÍ VÁHY JSOU NAPŘÍKLAD:

- ohýbání hrudní páteře
- tlačení ramen dopředu
- předsunuté držení hlavy
- přetěžování krční páteře
- zvyšování svalového napětí šíje (bolesti hlavy)

V globálním pohledu se ale tyto dílčí důsledky řetězí a mohou vést ke vzniku řady funkčních poruch pohybového aparátu dítěte, jakými jsou například chronické blokády žeber, omezená pohyblivost hrudní páteře a přetěžování páteře bederní, asymetrické zatěžování jedné dolní končetiny, plochonoží, funkční viscerální problematika apod.