

SKOLESTARTEN

Nå er skolesekkene helt ut

... men ekspertene advarer mot den nye veskemoten

Av HEIDI ØSTHUS ERIKSSON, MARGRETHE ASSEV og JAN PETTER LYNAU (foto)

Skolesekkene er ikke trendy nok lenger. Elever velger bag eller veske, som kan være skadelig for ryggen.

Svært mange skoleelever velger i dag alternativer til skolesekken.

– Dette er ikke bare et storbyfenomen, sier kiropraktor Marianne Kriken, som har jobbet med barn og unge i en årrekke.

Direkte skadelig

Kriken jobbet tidligere i Oslo, mens hun i dag jobber ved Ørsta Kiropraktorsenter i Møre og Romsdal.

– Storbytrendene kommer alltid til distriktene etter en stund, og nå ser vi at mange elever bruker bager og store skuldervesker her også, sier hun.

– Dette er en trend vi må snu. Stadig flere barn får voksenalder, og det er uheldig.

Kriken får støtte fra leder i Norsk Kiropraktorforening, Jakob Løthe.

– Å bruke en tung bag eller veske på samme side av kroppen hver dag er direkte skadelig, sier Løthe.

For veskebæringen kan nemlig ødelegge en ung rygg.

– En tung veske kan føre til asymmetrisk belastning, feil vektfordeling og et unaturlig bevegelsesmønster. Dette kan igjen gi plager i nakke, skulder, rygg og bein, sier Kriken.

Uopprettelig

Østhus Eriksson advarer om at det første alvorlige ryggproblemet kan det være for sent.

– Langvarige belastningskader i ryggen kan være vanskelig å reversere. Feilbelastning over tid kan gi uopprettelige

skader hos barn – der ryggens struktur utvikler seg, sier Kjetil Nord-Varhaug.

Han er styrelleder i Privatpraktiserende fysioterapeuters forbund (PFF).

Han er usikker på om veskebæringen er en trend, men undersøker alltid bærevanen til unge pasienter.

– Barn som kommer til oss med problemer i ryggen er et varsel om at noe er i riv raskende galt. Da sjekker vi blant annet om de bruker ryggsekk og hvor mye de bærer, sier Nord-Varhaug.

Kiropraktor Kriken påpeker at foreldre derfor må ta ansvar.

– Foreldre må være flinke til å veilede og informere barna sine om de faktiske konsekvensene av å bruke tunge vesker og bager. De må fokusere på at det å bære skikkelig er viktig for hele kroppen.

– Ikke følg trenden

Fysioterapeut Nord-Varhaug mener skolene kan bidra til å forebygge ryggskader.

– Jeg oppfordrer skolene til å tilby skap, slik at elevene kan lagre tunge bøker. Lærerne bør også legge opp lekseplaner ut fra hvor mange store bøker som må tas med hjem, sier Nord-Varhaug.

Leder i kiropraktorforeningen, Jakob Løthe, har en klar oppfordring til alle unge skoleelever:

– Tenk praktisk og ikke følg trendene. Å bære en for tung sekk er en god investering i fremtidig helse. Også må jeg appellere til foreldrene, legger han til:

– En god holdning er ditt vakreste smykke. En godt tilpasset sekk vil bidra til det.



– RYGGSEKK ER UAKTUELT

Ungdommene VG møtte på Landøya ungdomsskole i Asker er samstemte: Skolesekkene er passé.

VG møtte tiendeklassingene Jenny Conradi (15), Hedda Berentsen (15), Simen Stranden Mickelsen (15) og Julie Fosshaug (14) på Landøya ungdomsskole i Asker. De er blant elevene som for lengst har lagt den klassiske skolesekken på hylla.

– Det er nesten ingen som bruker sekk lenger, sier Simen.

Han bruker i stedet en bag med lang reim som krysser brystet. Til tross for smerte i skuldrene når bagen er fullastet med bøker, har han aldri vurdert ryggsekk.

– Ryggsekk er uaktuelt. Bag er mye kule, sier han.

Blant jentene er det derimot

store vesker som er mest populære.

– Det er nesten ingen jenter som bruker sekk, alle har vesker, sier Jenny.

– Jeg synes det er mye finere med veske. Dessuten finner jeg ingen kule sekker, de er ofte for barnslige, sier Hedda.

Jentene er enige om at det er utseende som er viktigst når de velger hva de skal bære bøkene i.

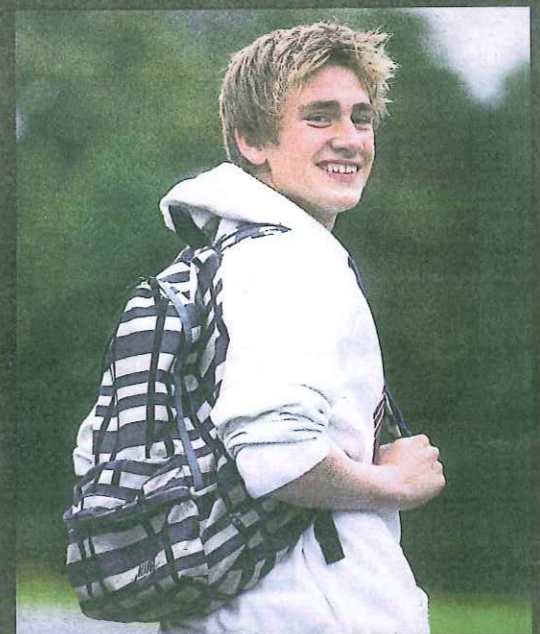
Samtidig innrømmer de at de ofte får vondt i både nakke og skuldre.

– Trend er helt klart det viktigste. Hvor praktisk og behagelig vesken er, kommer litt i annen rekke, sier Julie.

◀ VESKE- OG BAGBANDEN:

Hverken Simen Stranden Mickelsen (15, fra venstre), Julie Fosshaug (14), Jenny Conradi (15) eller Hedda Berentsen (15) bruker skolesekk.

– RART IKKE Å BRUKE SEKK



STOLT SEKKBÆRER: Tiendeklassing Alexander Muri er en av få elever ved Landøya ungdomsskole som bruker ryggsekk.

Alexander Muri (15) går imot strømmen, og bruker ryggsekk på skolen hver dag.

Det er ikke alle elevene på Landøya ungdomsskole som velger trend foran komfort. Alexander Muri er en av få elever ved skolen som fortsatt tyr til ryggsekken.

– Jeg har aldri vurdert noe annet enn ryggsekk, sier han.

– Den er mer praktisk, mer behagelig og fordeler belastningen av de tunge skolebøkene bedre enn en bag.

Han mener at skole og sekk hører sammen.

– Skolesekkene er jo en slags skoleuniform. Derfor synes jeg det er rart å velge noe annet.

INFO DERFOR BØR DU VELGE RYGGSEKK

- Er lettere å bære enn bag og veske.
- Ryggsekken fordeler vekten jevnt på skuldrene og ryggen, slik at man unngår skjevbelastning.
- Symmetrisk belastning er viktig fordi det utvikler en god holdning.
- Bærer man tungt, kan en god ryggsekk som fordeler vekten på rygg og hofter forebygge ryggskader.
- Frigjør armene, slik at de kan brukes til andre ting mens du bærer.
- Påvirker balansereaksjonen. Symmetrisk belastning gjør det lettere å finne balansen hvis du blir knuffet eller skli.
- Ryggen tåler mer belastning med sekk. Demmed får du med deg mer.

Kilder: Unni Vågstad, førstelektor ved institutt for ergoterapi, fysioterapi og radiografi ved Høgskolen i Bergen, Kjetil Nord-Varhaug i Privatpraktiserende fysioterapeuters forbund og Norsk Fysioterapeutforbund.

10 TIPS FOR EN GOD SEKK

1. En god sekk har gode, brede skulderreimer, brystreim og hoftereim.
2. Sekken skal ligge inntil størst mulig del av ryggen, ikke hvile på noen få punkter eller i korsryggen. Sekken skal altså være formet etter kroppen.
3. Skulderstroppene må være formsydd – ha en innsving slik at de ikke skli ned fra smale barneskuldre – og være godt polstret.
4. Alle stropper må kunne reguleres. Bryststropper og hoftereim gjør sekken mer stabil å bære.
5. Sekken må ikke være så bred at barnet ikke kan svinge armene naturlig bakover. Den skal ikke være bredere enn skuldrene. Remmene skal ikke gli av skuldrene.
6. Sekken bør ha flere rom slik at vekten kan fordeles jevnt. Husk at det tyngste skal ligge inn mot ryggen.
7. Den bør ha god polstring i remmer og ryggstykke.
8. Sekken skal henge tre-fire cm nedenfor nakken. Den skal ikke henge nedenfor korsryggen.
9. Sekken bør ha lokk som dekker sekkposen.
10. Sekken skal være behagelig, også når den er full av bøker. Ta alltid barnet med for å prøve for du handler. Ha gjerne også med noen bøker.

Kilder: Norsk fysioterapeutforbund og Norsk Kiropraktorforening.

REN BIL



VG OG WIPES ER INKLUDERT VED KJØP AV POLERINGSVASK OG GULLVASK

VG



STATOIL