



... MOCHILA SAUDÁVEL

1) Agora que o ano esta começando, que tipo de mochila devo comprar para meu filho?

Recomendamos aos pais atenção na hora de comprar a nova mochila:

Escolha uma mochila leve: vazia não deve pesar mais de meio quilo

Escolha mochilas com duas tiras, pois as de tira única para o ombro não distribuem o peso uniformemente.

Observe se as alças são acolchoadas, reguláveis e com largura mínima de quatro centímetros na altura dos ombros.

Prefira as de estrutura rígida e acolchoada nas costas – o forro acolchoado ajuda a evitar ferimentos com objetos pontiagudos.

Verifique se há um cinto regulável na altura da barriga, para evitar que a mochila balance e ajuda a repartir o peso entre os ombros e a coluna lombar.

Confira se a alça de mão é acolchoada, com no mínimo oito centímetros de comprimento.

Verifique a quantidade de bolsos nas mochilas: quanto mais espaçado o material, melhor a distribuição de peso, diminuindo os danos à região da coluna.

2) Quanto peso meu filho pode carregar na mochila?

Calcule o peso de seu filho e divida-o por 10. Por exemplo: Se seu filho tiver 30 quilos o máximo de peso recomendado para a mochila será 3 quilos.

3) Meu filho esta com dor nas costas. Devo apenas trocar a mochila dele?

Estimule seu filho a lhe informar se tiver dor ou desconforto ao usar a mochila. Não ignore dor nas costas em crianças ou adolescentes. Procure um médico ortopedista.

4) Como devemos organizar o material escolar na mochila?

Utilizar todos os compartimentos de modo que os objetos mais pesados fiquem no centro da mochila e mais próximo das costas.

Coloque as coisas mais pesadas no fundo e junto às costas da criança, ou seja, na parte de trás da mochila.

Disponha os livros e outros materiais de uma maneira que não fiquem soltos lá dentro, provocando movimentos de desequilíbrio.

Olhe o que o seu filho leva para a escola e certifique-se de que ele está levando apenas o material necessário.

5) Devo usar a Mochila com “Rodinhas”?

Nas mochilas com rodas é preciso cuidado com a alça do carrinho, deve ser carregada ao lado do corpo. As costas da criança devem estar retas ao puxá-la.

O ideal é utilizar a mochila com duas alças.

Referência Bibliográfica

1- www.sbot.org.br/mochilasescolares

Responsável Técnico:
Fernando Heidrich – Médico Ortopedista

Data : 30/04/2010