****

# Как выбрать рюкзак для школьника и как его правильно носить:

# 8 вопросов ортопеду

С каждым новым учебным годом предметов у ребёнка в школе становится больше — при этом растёт не только умственная, но и физическая нагрузка: необходимо брать с собой больше учебников, носить на спине всё более тяжелый рюкзак. Опасно ли это для детского позвоночника? Рассказывает Андрей Пантелеев, к. м. н., врач травматолог-ортопед отделения травматологии и ортопедии РДКБ РНИМУ им. Н. И. Пирогова.

## Может ли тяжёлый рюкзак привести к заболеваниям спины?

Если говорить о серьёзных патологиях, то образ жизни ребёнка (неудобный рюкзак на спине, сгорбленная спина во время учёбы) не может привести к развитию, скажем, сколиоза. Сколиоз — серьёзное заболевание, которое обусловлено наследственной предрасположенностью.

Однако неудачный выбор рюкзака и неправильное его ношение, а также чрезмерная нагрузка на спину могут привести к усугублению проблем с позвоночником. Я знаю, что сейчас дети носят очень тяжёлые рюкзаки даже в начальной школе. Конечно же, эти факторы не способствуют правильному, гармоничному развитию опорно-двигательной системы.

## Какова максимально допустимая нагрузка на спину ребёнка?

Чётких рекомендаций в этом вопросе не существует, но есть исследования, в которых оценивали разные уровни нагрузки на спину школьников. Считается, что масса рюкзака более 4–5 кг уже является чрезмерной. Медицинская литература подтверждает определённую взаимосвязь между темпами прогрессирования сколиоза и развития хронического болевого синдрома в позвоночнике с избыточной массой рюкзака. Поэтому, если есть возможность пользоваться учебниками в электронном виде, ею лучше воспользоваться.

**Существует ли «правильная» форма портфеля или рюкзака?**

Нет, какой-то определённой «правильной» формы не существует. Если производитель утверждает, что «форм-фактор» его продукта поддерживает или укрепляет спину, то я бы не особенно верил таким заявлениям. И тем более не надо доверять утверждениям, что портфель или рюкзак «рекомендуют ортопеды»: клинических рекомендаций на этот счёт нет.

Однако школьник перед покупкой обязательно должен опробовать несколько рюкзаков, чтобы понимать, какой из них он сможет носить долго и с комфортом. Тут и родителям важно быть внимательными: следить, не меняется ли осанка и положение тела ребёнка при стандартном наполнении портфеля. Если у школьника меняется походка, если он начинает тянуть плечи вперёд, это говорит о чрезмерной нагрузке или неудачной форме рюкзака или портфеля.

**Может ли рюкзак испортить осанку?**

Рюкзак действительно может негативно сказаться на осанке ребёнка. Если масса рюкзака значительно превышает норму (особенно если сам ребёнок весит немного), это приводит к смещению центра тяжести назад. Вследствие этого, чтобы достичь равновесия, позвоночнику требуется согнуться, и тогда мышцы всей опорно-двигательной системы неравномерно и не совсем физиологически напрягаются. Это может привести не только к нарушению осанки, но и к хроническому перенапряжению мышц, болевому синдрому и проблемам с суставами. Нагрузка на позвоночник должна быть сбалансированной.

**Можно ли носить рюкзак на одной лямке?**

Существует консервативная методика лечения начальной стадии сколиоза, которая заключается в асимметричной нагрузке на мышцы спины, — эта методика может быть превентивной мерой и даже приводит к некоторой коррекции позвоночника при лёгких деформациях.

Однако асимметричная нагрузка имеет и обратный эффект. Если ребёнок на протяжении длительного времени носит тяжелый рюкзак на одном плече, это может привести к усугублению деформации (при  наследственной предрасположенности к ней) и нарушить баланс позвоночного столба у здорового ребёнка. Такая неравномерная нагрузка, как правило, приводит к развитию хронического дискомфорта и даже боли в разных отделах позвоночника, которые нехарактерны для юного возраста. Проблемы такого рода, если на них не обращать внимания в детстве, у взрослого человека только усугубятся.

**Как нужно носить рюкзак: свободно или вплотную к спине?**

Зависит от массы рюкзака с учебниками. Если она чрезмерна, а лямки слишком длинные, центр тяжести смещается назад и вниз, что требует больших компенсаторных усилий со стороны позвоночника и плечевого пояса. Нормальная длина лямок удерживает плечи в более естественном положении. Чем больше вес рюкзака, тем надёжнее и симметричнее он должен прилегать к спине ребёнка.

**Укрепляет ли рюкзак спину ребёнку?**

Определённая нагрузка на осевой скелет необходима, чтобы кости правильно развивались и укреплялись мышцы. Однако подчеркну: эта нагрузка должна быть умеренной и сбалансированной.

**С чем ходить в школу, если не с рюкзаком?**

Альтернативы заплечным портфелям и рюкзакам есть. Я бы порекомендовал родителям детей младшего возраста или детей, которые отстают от сверстников в росте, приобрести портфель на колесиках. Я знаю, что даже в начальных классах детям приходится носить в школу достаточно тяжёлые книги и тетради, но именно в этот период особенно важно беречь позвоночник: костно-мышечная система ещё недостаточно окрепла и продолжает активно развиваться. Колёсики помогут избежать перегрузки.