



EEN NIEUW SCHOOLJAAR...

Het begin van een nieuw schooljaar kan veel stress opleveren voor zowel kinderen als hun ouders.

Probeer dit zoveel mogelijk te verminderen door bijvoorbeeld uw kind minimaal een week van te voren vroeg op te laten staan en op tijd naar bed te laten gaan. Als uw kind naar een nieuwe school gaat, laat hem of haar een paar keer de route fietsen om te wennen en ook om erachter te komen hoe lang hij of zij erover fietst. Wacht niet te lang met boeken kaffen, agenda kopen enz.

Vaak moet er een nieuwe schooltas aangeschaft worden. Eigenlijk zijn er maar twee typen schooltassen waarmee je voor de dag kunt komen: de schoudertas en de rugzak. De rugzak is op middelbare scholen veruit favoriet. Niet elke rugzak is geschikt voor schoolgebruik want de doorsnee tas is te klein en niet stevig genoeg. Er moet namelijk nogal wat in kunnen. Een leerling sjouwt dagelijks zo'n 7 à 8 kg mee en op een slechte dag kan dit oplopen tot 15 kg.



Hoe vervoert een tengere scholier zo'n loodzware tas? De mazzelaar die slechts een klein eindje hoeft te fietsen draagt hem over twee schouders op de rug. De langeafstandsrijder bindt hem achter op de fiets. Er zijn verbrede bagagedragers en speciale rugtasklemmen in de handel.

Like ons op



Let wel op dat uw kind zich hieraan houdt want zijn wervelkolom mag eigenlijk niet belast worden met meer dan 10% van zijn lichaamsgewicht en het verkeerd dragen van een zware schooltas kan leiden tot wervelkolom afwijkingen.

Hier volgen een aantal tips om een wervelkolom afwijking op te sporen bij uw kind:

1. Als uw kind rechtop staat zijn de beide schouders niet op dezelfde hoogte.
2. Moet u één broekspijp korter maken dan de andere, kan dit een indicatie zijn dat er een beenlengteverschil is.
3. Laat uw kind vanuit een rechte stahouding naar voren buigen met ontspannen armen. Als de rugspieren aan één kant van de wervelkolom meer samentrekken (dikker zijn), dan is er sprake van een afwijking.
4. Één schoen is vergeleken met de ander meer afgesleten.
5. Het hoofd van uw kind staat niet precies recht op de schouders.
6. Uw kind laat de armen langs de bovenbenen hangen, de vingertoppen moeten op dezelfde hoogte hangen.
7. Leg de handen op de heupen van uw kind. Beide handen moeten op dezelfde hoogte zijn.

Neem voor de zekerheid uw kind regelmatig mee naar de praktijk om hun wervelkolom te laten controleren,

Ik wens u en uw kinderen veel plezier in het nieuwe schooljaar en graag tot ziens in de praktijk.

André de Voos
chiropractor