



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์ ฉบับประจำวันที 18 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## กระเป๋านักเรียน : ต้นเหตุเด็กไทยโครงสร้างเพี้ยน

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 18 พฤษภาคม 2550 07:57 น.

ปัจจุบัน ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นได้ว่า สภาพร่างกายและโครงสร้างทางร่างกายของเด็กไทยยุคปัจจุบันนี้ผิดเพี้ยนจากเดิมไปมาก ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการดำรงชีวิตที่ไม่สมดุล ไม่ว่าจะเป็นเพราะหิ้วกระเป๋านักเรียนมากเกินไป หรือนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

มงคล ศรีวัฒน์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการปรับสมดุลและเพิ่มพลังชีวิต ม.ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) อธิบายว่า การที่หิ้วกระเป๋านักเรียน หรือนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ นั้น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัว โดยเส้นจะดึงไปตลอดทั้งตัว ซึ่งจากการที่เคยตรวจสุขภาพความยืดหยุ่นของเด็กนักเรียนพบเด็กไทยมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นยึดเส้นดึงเป็นจำนวนมาก และนำมาซึ่งปัญหาด้านข้อต่อของกระดูก

“สังคมไทยเข้าใจผิดอย่างมากคิดว่า ปัญหาเรื่องเส้นยึดหรือข้อต่อเสื่อมนั้น เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นกับเด็กไทยเป็นจำนวนมาก แต่พ่อแม่ ครูหรือบุคคลทางการแพทย์ยังไม่ค่อยให้ความสนใจมากนัก เพราะคิดว่าวัยเด็กเป็นวันที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องให้ความสนใจในเรื่องเหล่านี้มากนัก เริ่มตั้งแต่เด็กในวัยประถมศึกษาเรื่อยไปจนถึงมัธยมศึกษา ที่ต้องหิ้วกระเป๋าไปโรงเรียนจะประสบปัญหาเหล่านี้อย่างมาก เด็กที่หิ้วกระเป๋านักเรียนมากๆ จะเกิดอาการไหล่เอียงและทำให้กระดูกสันหลังคด ค้าง”

“ต่อมาแม้ภายหลังกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) อนุญาตให้ใช้กระเป๋าเป้สะพายหลัง เพื่อให้น้ำหนักเกิดความสมดุล แต่ก็เกิดปัญหาขึ้นมาอีก เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่กระดูกสันหลังยังไม่แข็งแรง เมื่อมีกระเป๋าไปกดทับตรงแนวไหล่ ข้อต่อไหล่ของเด็กจึงเริ่มใช้ไม่ได้ สังเกตได้จากเด็กจะยกมือสูงขึ้นเพื่อให้ขนานกับก้นไม่ได้ และหากไม่ช่วยแก้ไขปัญหาก็จะทำให้เด็กมีอาการที่เส้นถูกกดทับไหล่จะรุนแรงมากขึ้น เด็กบางคนเกิดปัญหาเส้นที่ถูกกดทับจะไปกดทับเส้นเลือดที่ต้องไปเลี้ยงหัวใจ เด็กจะเริ่มเหนื่อยหายใจไม่เต็มปอดเส้นเลือดที่จะไปเลี้ยงหัวใจเกิดตีบ ในที่สุดอาจจะเป็นโรคหัวใจได้”

มงคลแนะนำว่า พ่อแม่และครูต้องคอยสังเกตเด็กและทดสอบเด็กในเรื่องของความยืดหยุ่นของข้อต่อ โดยเฉพาะข้อต่อไหล่ และต้องพยายามปรับแก้ท่าทางของเด็กให้เกิดความสมดุล นอกจากนี้กระเป๋านักเรียนควรจะใช้กระเป๋าลากดีกว่ากระเป๋าคาดและกระเป๋าสะพาย เพราะการลากกระเป๋าจะทำให้น้ำหนักลงที่พื้น ดีกว่าให้น้ำหนักกระเป๋ามาลงบนร่างกายเด็ก

เพราะร่างกายเด็กยังไม่แข็งแรงพอ

ดังนั้น อยากให้ ศธ.และโรงเรียนทุกโรงในสนใจปัญหาโครงสร้างร่างกายเด็กให้มาก ถ้ายังไม่ช่วยกันการกดทับลงไปสู่กระดูกสันหลังของเด็ก หมอนรองกระดูกจะเกิดปัญหา และถ้าเมื่อไหร่หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทเด็กจะทุกข์ทรมานมาก อาจจะส่งผลในขณะที่กำลังเรียนอยู่หรือมีอายุมากขึ้น เป็นการสั่งสมมาจากการใช้โครงสร้างทางร่างกายแบบผิดๆ ตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยเรียนแทบทั้งสิ้น ทุกวันนี้เราจึงเห็นคนเดินไหล่เอียงมากขึ้น โดยที่เจ้าตัวไม่เคยรู้มาก่อน

สำหรับวิธีการทดสอบและสังเกตเด็กๆ เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายวิธีง่ายๆ ก็คือให้เด็กยืนตรงจากนั้นให้เขายกขาข้างหนึ่งขึ้น และให้ยืนบนขาที่ถนัดที่สุด ต้องทรงตัวให้อยู่นิ่งๆ จากนั้นให้เด็กหลับตา พร้อมกับนับ 1-10 ให้ได้ ถ้ายืนได้แสดงว่าสภาวะจิตของเด็กคนนั้นปรับสมดุลตัวเองได้ แต่บางคนทรงตัวไม่ได้ ต้องช่วยปรับการใช้โครงสร้างที่ถูกให้เด็กๆ ทันที ด้วยการแก้ปัญหาเส้นด้วยการนวด จากนั้นต้องสอนวิธีบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งการบริหารร่างกายด้วยโยคะควรคู่กับไทเก๊กจะเป็นแนวทางที่ดีที่สุด และต้องปรับวิถีชีวิตในการใช้โครงสร้างของร่างกายให้ถูกต้องด้วย มิฉะนั้นคุณภาพชีวิตในอนาคตของเด็กไทยจะแย่งๆ