



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันศุกร์ที่ 25 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2549 หน้า 7

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

เด็กไทยโรครุมเส้นยึด-ข้อเสื่อมแบกกระเป๋าหนัก

เด็กไทยโรครุมเส้นยึด-ข้อเสื่อมแบกกระเป๋าหนัก

อาจารย์มงคล ศรีวัฒน์ จากภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางการปรับสมดุลและเพิ่มพลังชีวิต ม.ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า การที่หิ้วกระเป๋าหนักๆ หรือนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ นั้น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัว โดยเส้นจะดึงไปตลอดทั้งตัว ซึ่งจากการที่เคยตรวจสอบสภาพความยืดหยุ่น ให้เด็กนักเรียน พบเด็กไทยมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นยึดเส้นดึงเป็นจำนวนมาก และนำมาซึ่งปัญหาด้านข้อต่อของกระดูก

“สังคมไทยเข้าใจผิดอย่างมากคิดว่า ปัญหาเรื่องเส้นยึด หรือข้อต่อเสื่อมนั้นเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุวัยเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นกับเด็กไทยเป็นจำนวนมาก แต่พ่อแม่ ครูหรือบุคคลทางการแพทย์ยังไม่ค่อยให้ความสนใจมากนัก เพราะคิดว่าวัยเด็กเป็นวัยที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ได้อยู่แล้ว ทั้งที่จริงแล้วการที่เด็กต้องหิ้วกระเป๋าใบโตไปโรงเรียน จะประสบปัญหาเหล่านี้อย่างมาก อาจจะทำให้เกิดอาการไหล่เอียง และทำให้กระดูกสันหลังคด หรือโค้งได้” นายมงคล กล่าวและว่า

แม้กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) จะอนุญาตให้ใช้กระเป๋าเป้สะพายหลัง เพื่อให้ให้นักเกิดความสมดุล แต่ก็เกิดปัญหาขึ้นอีกเพราะวัยเด็กเป็นวัยที่กระดูกสันหลังยังไม่แข็งแรงเมื่อมีกระเป๋าไปกดทับตรงแนวไหล่ ข้อต่อไหล่ของเด็กจึงเริ่มใช้ไม่ได้ สังเกตได้จากเด็กจะยกมือชูขึ้นเพื่อให้ชานกับกอกันไม่ได้ และหากไม่ช่วยแก้ไขปัญหาให้เด็ก อาการที่เส้นถูกกดทับไหลจะรุนแรงมากขึ้น เด็กบางคนเกิดปัญหาเส้นที่ถูกกดทับจะไปกดทับเส้นเลือดที่ต้องไปเลี้ยงหัวใจ เด็กจะเริ่มเหนื่อยหายใจไม่เต็มปอดเส้นเลือดที่จะไปเลี้ยงหัวใจเกิดตีบ ในที่สุดอาจจะป่วยโรคหัวใจได้ อย่างไรก็ตาม การสอนวิธีบริหารร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยโยคะคู่กับไทเก๊กจะเป็นแนวทางที่ดีที่สุดและต้องปรับวิถีชีวิตในการใช้โครงสร้างของร่างกายให้ถูกต้อง มิฉะนั้นคุณภาพชีวิตในอนาคตของเด็กไทยจะแย่งๆ