



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันอังคารที่ 5 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2550 หน้า 35

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ใด <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เช็กอาการลูกน้อย "แบก-หิ้ว" กระเป๋าใบโต



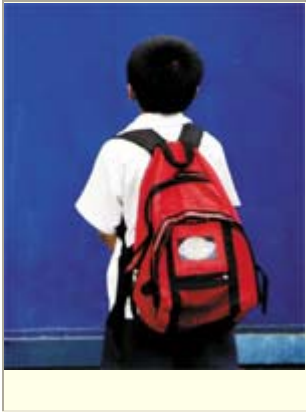
ในช่วงที่นักเรียนกลับไปเรียนหนังสือหนักกันอีกครั้งนี้ นายมงคล ศรีวัฒน์ อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางการปรับสมดุลและเพิ่มพลังชีวิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เดือนให้ผู้ปกครองระวังการที่เด็กๆ ต้องหิ้วกระเป๋าหนักๆ หรือนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นานๆ นั้น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็งตัว เส้นจะดึงไปตลอดทั้งตัว เพราะขณะนี้เด็กไทยมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นยึดเส้นดึงเป็นจำนวนมาก และนำมาซึ่งปัญหาด้านข้อต่อของกระดูก

ในร่างกายของคนเรานั้นมีกระดูกประกอบกันขึ้นจำนวน 206 ชิ้น และทุกชิ้นเชื่อมกันด้วยข้อต่อ บางส่วนเป็นข้อต่อที่ยึดติดแน่น บางชิ้นของข้อต่อเคลื่อนไหวได้ไม่เท่ากัน บางชิ้นเคลื่อนไหวได้มาก บางชิ้นเคลื่อนไหวได้น้อย

"สังคมไทยเข้าใจผิดอย่างมากคิดว่าปัญหาเรื่องเส้นยึดหรือข้อต่อเสื่อมนั้นเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นกับเด็กไทยเป็นจำนวนมาก แต่พ่อแม่ ครูหรือบุคลากรทางการแพทย์ยังไม่ค่อยให้ความสนใจมากนัก เพราะคิดว่าวัยเด็กเป็นวัยที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องสนใจในเรื่องเหล่านี้มากนัก" ผู้เชี่ยวชาญกล่าว

เริ่มตั้งแต่เด็กในวัยประถมศึกษาเรื่อยไปจนถึงมัธยมศึกษาที่ต้องหิ้วกระเป๋าใบโตไปโรงเรียนจะประสบปัญหาเหล่านี้อย่างมาก เด็กที่หิ้วกระเป๋าหนักมากๆ จะเกิดอาการไหล่เอียงและทำให้กระดูกสันหลังคด โค้ง สืบเนื่องมาจากวิถีชีวิตที่เด็กต้องใช้ชีวิตเช่นนั้นทุกๆ วัน ต่อมากลางทรวงศึกษานิเทศก์อนุญาตให้ใช้กระเป๋าเป้สะพายหลังเพื่อให้น้ำหนักเกิดความสมดุล แต่ก็เกิดปัญหาขึ้นมาอีก เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่กระดูกสันหลังยังไม่แข็งแรง เมื่อมีกระเป๋าไปกดทับตรงแนวไหล่ ข้อต่อไหล่ของเด็กจึงเริ่มใช้ไม่ได้ สังเกตได้จากเด็กจะยกมือขึ้นเพื่อให้ขนานกับกกหูไม่ได้ และหากไม่ช่วยแก้ไขปัญหาให้เด็ก อาการที่เส้นถูกกดทับไหล่จะรุนแรงมากขึ้น เด็กบางคนเกิดปัญหาเส้นที่ถูกกดทับจะไปกดทับเส้นเลือดที่ต้องไปเลี้ยงหัวใจ เด็กจะเริ่มเหนื่อย หายใจไม่เต็มปอด เส้นเลือดที่จะไปเลี้ยงหัวใจเกิดตีบ ในที่สุดอาจจะเป็นโรคหัวใจได้





นายมงคลกล่าวอีกว่า พ่อแม่และครูต้องคอยสังเกตเด็กและทดสอบเด็กในเรื่องของความยืดหยุ่นของข้อต่อ โดยเฉพาะข้อต่อไหล่ และต้องพยายามปรับแก้ท่าทางของเด็กให้เกิดความสมดุล นอกจากนี้กระเป๋านักเรียนควรจะใช้กระเป๋าลากดีกว่ากระเป๋าหิ้วและกระเป๋าสะพาย การลากกระเป๋าจะทำให้น้ำหนักลงที่พื้น ดีกว่าให้น้ำหนักกระเป๋าตกลงบนร่างกายเด็ก เพราะร่างกายเด็กยังไม่แข็งแรงพอ อยากรให้ทุกโรงเรียนสนใจปัญหาโครงสร้างร่างกายเด็กให้มาก ถ้ายังไม่ช่วยกันการกดทับลงไปสู่กระดูกสันหลังของเด็ก หมอนรองกระดูกจะเกิดปัญหา และถ้าเมื่อไหร่หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทเด็กจะทุกข์ทรมานมาก อาจส่งผลในขณะที่กำลังเรียนอยู่ หรือเมื่อมีอายุมากขึ้น ทุกวันนี้เราจึงเห็นคนเดินไหล่เอียงมากขึ้นโดยที่เจ้าตัวไม่เคยรู้มาก่อน

วิธีการทดสอบและสังเกตเด็กๆ เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายวิธีง่ายๆ คือให้เด็กยืนตรง จากนั้นให้ยกขาข้างหนึ่งขึ้น และให้ยืนบนขาที่ถนัดที่สุด ต้องทรงตัวให้อยู่นิ่งๆ จากนั้นให้เด็กหลับตาพร้อมกับนับ 1-10 ให้ได้ ถ้ายืนได้แสดงว่าสภาวะจิตของเด็กคนนั้นปรับสมดุลตัวเองได้ แต่บางคนทรงตัวไม่ได้ ต้องช่วยปรับการใช้โครงสร้างที่ถูกให้เด็กๆ ทันที ด้วยการแก้ปัญหาเส้นด้วยการนวด จากนั้นต้องสอนวิธีบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งการบริหารร่างกายด้วยโยคะควบคู่กับไท้เก๊กจะเป็นแนวทางที่ดีที่สุด และต้องปรับวิถีชีวิตในการใช้โครงสร้างของร่างกายให้ถูกต้องด้วย มิฉะนั้นคุณภาพชีวิตในอนาคตของเด็กไทยจะแย่งลงๆ