

**Co dzieje się z ciałem dziecka,
gdy noszony przez nie plecak waży za dużo?**



Naciągnięte i nadwyrężone mięśnie są skutkiem obciążenia ramion, które nie zostały stworzone po to, aby coś na nich wieszać.

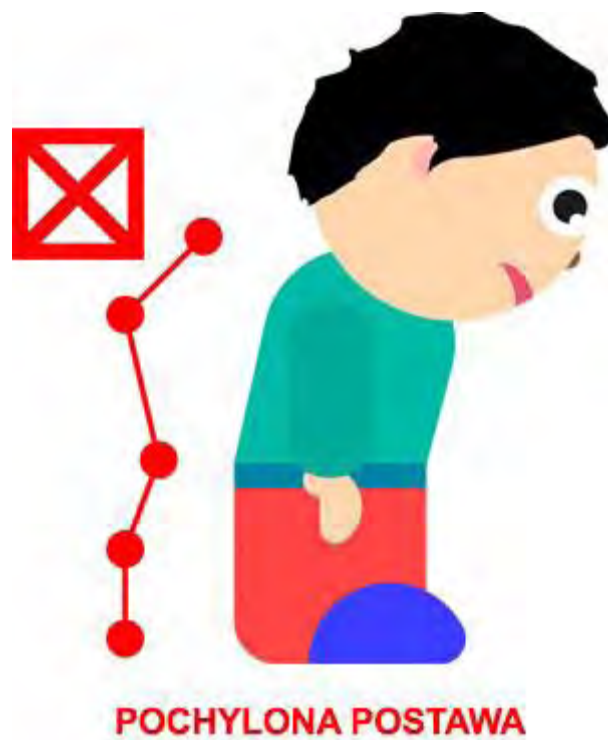
Ból odczuwalny na linii bioder pojawia się w momencie, kiedy dziecko pochyla się do przodu, aby wyrównać tylne ciążenie.

Przekroczona waga plecaka negatywnie wpływa na schemat chodzenia, co może skutkować problemem z kolanami.

Pochylony tułów oraz – co za tym idzie – zaokrąglone plecy i wyciągnięta szyja utrudniają mięśniom i ścięgnom utrzymywanie właściwej postawy ciała. Dziecko skarży się na ból szyi i górnej części pleców.

Zbyt napięte mięśnie i obolała, dolna część pleców to odpowiedź organizmu na pochylanie ciała do przodu dla zrównoważenia ciężaru plecaka.

Przeciążone stopy doprowadzają do powstawania zniekształceń w ich budowie i bólesności.





POPRAWNA POSTAWA

źródło: <http://lekitornister.org/>