

## Tips voor een goede rugzak of boekentas

### **Compartmenten**

Een boekentas of rugzak met voldoende compartimenten laat toe om grote lasten zoals een zwaar boek dicht tegen het lichaam te dragen. In een tas zonder compartimenten gaan spullen makkelijk doorzakken, weg van het lichaam.

### **Verstevigde rug**

Een hardere achterkant van de rugzak of boekentas ondersteunt de rug en geeft meer stabiliteit. Zorg ervoor dat 'ademend materiaal' voor de rug wordt gebruikt tegen het zweten.

### **Gestoffeerde schouderbanden**

Brede en zachte schouderbanden vermijden dat deze gaan snijden in de oksels. Scholieren vinden dit een belangrijke factor voor het draagcomfort. Ook het handvat is best voldoende breed en zacht.

### **Aanspanbanden**

Om het gewicht zo dicht mogelijk bij het lichaam te houden hebben rugzakken soms aanspanbanden om de inhoud goed aan te gespen. Een borstband heeft hetzelfde effect.



# 8 september DAG VAN DE KINESITHERAPIE 2014



## DRAAG JE SCHOOL NIET OP JE RUG

## Draag je school niet op je rug

Onze smartphones en computers worden steeds maar smaller en lichter. Maar de boekentassen blijven zwaar doorwegen. Te vaak worden de cursussen steeds elke dag mee naar huis gedragen. Het gemiddelde gewicht van de boekentas van de Belgische scholieren is 15% van het lichaamsgewicht en dus veel te zwaar. Dit heeft later pijnlijke gevolgen voor de rug. Zo'n 60-80% van de volwassen hebben rugklachten. Die zijn natuurlijk niet allemaal te wijten aan het dragen van een te zware boekentas op school maar het is in ieders belang om dat percentage naar beneden te krijgen. Het doel, als student of ouder of school, is om ervoor te zorgen dat het gewicht van je boekentas onder de 10% norm blijft.



## 10% lichaamsgewicht

Het gewicht van de boekentas bedraagt best niet meer dan 10% het lichaamsgewicht. Dit is eenvoudig te controleren. Je laat het kind eerst met en daarna zonder boekentas op een weegschaal staan. Het verschil geeft het gewicht van de boekentas. Een bovengrens van 10% het lichaamsgewicht is een goede praktijkrichtlijn [1], helaas is de praktijk vaak anders... Het zwaartepunt ligt bij de scholieren in het eerste en tweede middelbaar. Daarna worden de boekentassen niet lichter, maar de scholieren wel zwaarder, waardoor het relatieve gewicht afneemt. De stijgende trend van zware boekentassen wordt echter reeds ingezet op het einde van het lager onderwijs.



## Sensibilisering

De school kan lockers voorzien waar scholieren hun sportgerief of zware atlas in kunnen achterlaten. Dubbele exemplaren in de klas vermijden ook dat dikke boeken op en af de school gesjouwd moeten worden. Het begin van het schooljaar is het moment voor de leerkracht om de boekentassen te wegen en samen de boekentas te maken. Hetzelfde geldt voor de ouders wanneer kinderen naar school vertrekken. Bij een blik op de inhoud van boekentassen blijken scholieren 40% onnodig materiaal mee te nemen... Iedereen moet zich hiervan bewust zijn.

