

(59)

لا نكثروا من الأمتعة التي تحملها

غالباً ما يحمل المسافرون أنفسهم أمتعة ثقيلة، ولا يكثرثون لحقيقة أن هذه العادات تؤثر على أجسامهم. الناس غير مكلفين بحمل كميات كبيرة من الأمتعة، وخاصة إذا كانت محمولة على أكتافهم.



"تحمل الأكتاف في يومنا هذا كثيراً من الأشياء البالية أكثر من قبل. إن حمل حقائب السفر، والأمتعة، وأجهزة الحاسب الآلي المحمولة، وحقائب الظهر، وعدة الرياضة، والآلات الموسيقية يسبب ضغطاً على الأكتاف وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث شد عضلي وآلام في مؤخرة الظهر"، يشرح الدكتور فيرنون تولو، رئيس الأكاديمية الأمريكية لجراحي تقويم العظام.

وجدت الأكاديمية أن كل أربعة أشخاص من أصل خمسة من البالغين يعانون من آلام في مؤخرة الظهر، وتشكل المشكلات الناتجة عن هذا الألم السبب الأكثر تكراراً في الغياب عن العمل عند الأشخاص تحت عمر الخمس والأربعين سنة.

"أفضل علاج لإجهاد وشد الأكتاف هو الوقاية"، يقول الدكتور تولو. "إن تقوية عضلات أكتافك والتمارين اليومية أمر ضروري وأساسي، ولكن اختيار حقائب الظهر الصحيحة واستخدامها على نحو صحيح يتساوى في الأهمية. تخفف الحقيبة المناسبة الحمل وتقلل من الإجهاد". يقترح الدكتور تولو أن يستغل الناس أمتعة السفر المزودة بعجلات والحقائب المصنوعة من مواد خفيفة الوزن. "ولكن في حال كان الحمل ضرورياً، تأكد من أن تمشي منتصباً ولا تدع الحقيبة تسحبك إلى جانب دون الآخر".



تقترح الأكاديمية الأمريكية لجراحي تقويم العظام أن لا نحمل أكثر من 15% من وزن الجسم على الكتف والظهر.

