

Riktig tilpassing av skolesekk: 7 ting du må tenke på



Skolestart er rett rundt hjørnet og mange barn ser spent frem til første skoledag. Å finne riktig sekk til ditt barn er en viktig del av forberedelsene til det nye skoleåret. En riktig tilpasset skolesekk kan være med på å forhindre dårlig kroppsholdning og vond rygg hos de små. Her finner du ut hvordan du skal velge riktig skolesekk til ditt barn.

De fleste barn er fornøyde så lenge skolesekken har et fint utseende, enten av tøffe biler og dinosaurer eller om det er rosa prinsessetrykk på sekken. Som forelder er det flere viktige faktorer vi må vurdere i valg av ryggsekk til de

minste. Muskel- og skjelettplager hos barn øker og vi ser stadig flere barn med «voksenplager» i klinikken. Dersom sekken ikke er riktig tilpasset kan det gi ryggvondt og unødvendig belastning på skulder og nakke.

Forberedelser

Ta med barnet når du skal ut og se etter ryggsekk. Barn er forskjellige, derfor kan en ryggsekk som passer naboens barn perfekt ikke nødvendigvis være den beste ryggsekken for ditt barn. Det er derfor en fordel at barnet får være med og prøve ryggsekken selv og kjenne på om sekken føles komfortabel. Gjerne ta med bøker, matboks, flaske og andre ting som skal være i sekken slik at du får se hvordan sekken fungerer i praksis. La barnet få gå med sekken på; barnet skal fint klare å svinge armene med sekken på.



Sjekkliste for at skolesekken tilpasses riktig

En god skolesekk skal kunne justeres i forhold til barnet. Generelt; jo flere muligheter det er til å justere og tilpasse ryggsekken, jo bedre er det. I tillegg bør sekken ha:

- Brede og godt polstret skulderreimer.
- Ryggplaten skal helst være kortere enn barnets overkropp

og gjerne være anatomisk formet.

- Barnet skal fint klare å svinge armene med sekken på så sekken bør ikke være bredere enn barnets overkropp.
- Brystreim er viktig for at sekken skal holde seg på plass på ryggen.
- Hoftereimen overfører vekten av ryggsekken til hoftene fremfor ryggen. Dette er spesielt viktig for større barn som bærer tyngre eller for barn som har lang skolevei.
- Reflekser! I Norge har vi en lang mørketid og det er super viktig at barn blir sett. Derfor er refleks på sekken et must.
- Om ryggsekken også har toppstrammere for skulderremmer og mulighet for innvendig kompresjon er dette et kjempepluss.



Snakk med barnet

Det er viktig å forklare barnet hvordan de skal bruke og bære sin nye skolesekk. Sørg for at sekken sitter ordentlig og at både brystreim og skulderreim er riktig tilpasset og i bruk. Forklar barnet også at begge skulderreimene skal brukes. Noen barn har uvane med å kun bruke den ene skulderreimen. Dette kan over tid føre til overbelastning på den ene siden av

ryggsøylen.

Oppfordre barnet til å la så mye som mulig av bøker og utstyr være igjen på skolen slik at de ikke bærer unødvendig tungt. Når de pakker sekken skal det tyngste innholdet, gjerne bøkene, være nærmest ryggsøylen.

Lykke til med skolestart og valg av skolesekk!



Få hjelp: våre kiropraktorer behandler barn med nakke og ryggplager. [Bestill time her.](#)