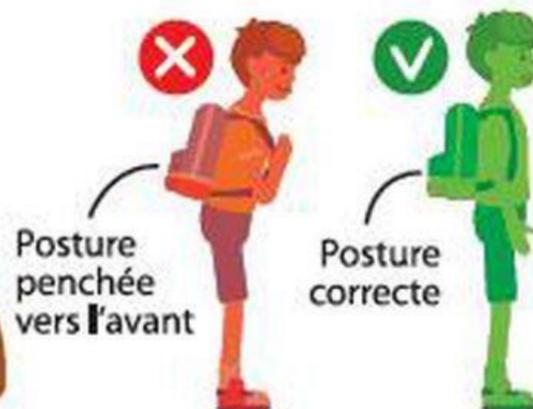


CE QU'UN SAC À DOS TROP LOURD FAIT AU CORPS D'UN ENFANT

Des milliers d'enfants sont traités chaque année en raison de douleurs liées au port du sac à dos. Des blessures qui ne nécessitent pas toujours une visite à l'hôpital, mais qui entraînent des douleurs au cou, au dos, aux épaules et ailleurs. Voici l'origine des principaux problèmes, de même que des solutions pour les éviter.

COU ET HAUT DU DOS

Un sac à dos trop lourd provoque un fléchissement vers l'avant (avec le haut du dos arrondi). La tête penchée et le cou étiré causent des douleurs au cou et aux épaules. Les muscles et les ligaments ont de la difficulté à assurer le maintien du corps droit.



TAILLE ET AJUSTEMENTS

Matériel

Choisir un sac à dos conçu pour les enfants, fait d'un matériel plus léger qu'un sac pour adulte.

Près du corps

Le sac doit rester près du corps. L'espace entre le dos et le sac doit être minimal.

Hauteur

Le sac devrait avoir la hauteur du torse et se terminer à 5 cm (2 pouces) de la taille.



ÉPAULES

Les épaules ne sont pas faites pour y accrocher des choses. Quand un poids y est déposé, les articulations et les muscles se serrent, ce qui peut amener des douleurs.

HANCHES

Une pression est exercée sur les hanches si l'enfant se penche pour compenser le poids du sac.

BAS DU DOS

La posture penchée vers l'avant cause des douleurs au bas du dos et des douleurs musculaires.

GENOUX

Des douleurs aux genoux peuvent apparaître en raison d'un changement dans la posture et la démarche.

SUPPORT ADDITIONNEL

Deux épaules

Le sac devrait toujours être porté sur les deux épaules afin de ne pas mettre trop de pression sur un côté de la colonne vertébrale.

À la taille

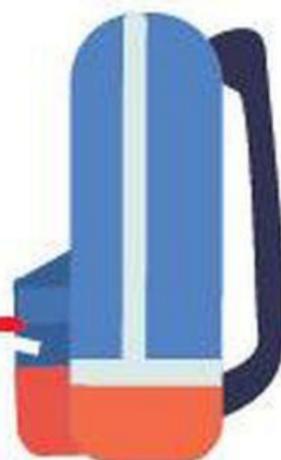
L'enfant devrait toujours attacher la sangle à la taille pour aider à la répartition du poids.



POIDS

Distribution

Utiliser un sac avec différents compartiments aide à distribuer le poids. Les choses plus lourdes doivent être placées près du corps.



RATIO

Le poids du sac devrait représenter de 10 à 15% du poids de l'enfant.