



# Heavy Backpacks Impact Children's Spinal Health





## Why we must act:

- More than 7,000 ER visits per year are due to backpack-related injuries
  - US Consumer Product Safety Commission
- 90% of students carry backpacks that weigh as much as 25% of their body weight
- Of those carrying heavy backpacks, some studies show as many as 60% will experience back pain as a result

**Oregon Chiropractic Association**

# Potential Health Issues:

- Chronic Back Pain
- Chronic Neck Pain
- Headaches
- Damage to Soft Tissues of the Shoulders
- Hip Pain
- Knee Pain
- Falls
- Microstructural Damage to Nerves
- Chronic Inflammation
- Damage to Internal Organs



# Better Backpack Habits

Wear Both Straps

---



Choose Wide Padded Straps

---



**Oregon Chiropractic Association**

# Better Backpack Habits

Weight should not exceed 10% of student's body weight

---



Backpack should not hang more than 4" below the waist

---



# Better Backpack Habits

Leave what you can

---



Consider Alternatives

---



# The plan:

1. Know the potential health impacts of heavy backpacks
2. Take proactive measures to avoid injury to your child
3. Contact a healthcare provider if you are concerned about your child's spinal health or have any backpack safety questions





Thank you for supporting children's spinal health!





# Heavy Backpacks

## Impact Children's Spinal Health

### Why We Must Act:

- More than 7,000 ER visits per year are due to backpack-related injuries (US Consumer Product Safety Commission)
- 90% of students carry backpacks that weigh as much as 25% of their body weight
- Of those carrying heavy backpacks, some studies show as many as 60% will experience back pain as a result



## Better Backpack Habits:

- Always wear both straps
- Choose backpacks with wide padded straps
- The weight of the backpack should not exceed 10% of the student's body weight
- Backpacks should not hang more than 4 inches below the waist
- Leave what you do not need in lockers
- Consider alternatives, such as rolling bags

### Potential Health Issues:

- Chronic Back Pain
- Chronic Neck Pain
- Headaches
- Damage to Soft Tissues of the Shoulders
- Hip Pain
- Knee Pain
- Falls
- Microstructural Damage to Nerves
- Chronic Inflammation
- Damage to Internal Organs

Thank you for supporting children's spinal health!



Oregon Chiropractic Association



# Тяжелые школьные рюкзаки

оказывают негативное воздействие на здоровье позвоночника детей

Почему необходимо предпринять меры:

- Более 7 тыс. обращений в отделения скорой помощи связаны с травмами, полученными от ношения рюкзака (Комиссия США по безопасности потребительских товаров)
- 90% учащихся носят рюкзаки, которые весят до 25% от массы их тела
- Согласно некоторым исследованиям, из общего числа учащихся, которые носят тяжелые рюкзаки, вплоть до 60% столкнутся с проблемами боли в спине



## Как правильно носить рюкзак:

- Всегда носите рюкзак на обеих лямках
- Выбирайте рюкзаки с широкими мягкими лямками
- Вес рюкзака не должен превышать 10% от массы тела учащегося
- Рюкзак не должен висеть более 10 см (4 дюймов) ниже пояса
- Оставляйте лишние вещи в запирающихся шкафчиках
- Рассмотрите альтернативные варианты, такие как сумки на колесах

Благодарим вас за поддержку мер по сохранению здоровья позвоночника детей!



Ассоциация мануальных терапевтов штата Орегон



### Возможные последствия для здоровья:

- хроническая боль в спине;
- хроническая боль в шее;
- головные боли;
- повреждение связок, тканей плечевого пояса;
- боли в бедре;
- боли в коленях;
- падения;
- микроструктурные повреждения нервной системы;
- хронические воспалительные процессы;
- повреждение внутренних органов.

# Những Ba lô Nặng

## Tác động vào Sức khỏe Xương sống ở Trẻ em

Vì sao Chúng ta Phải Hành động:

- Hằng năm có hơn 7.000 bệnh nhân vào phòng cấp cứu vì lý do chấn thương liên quan đến ba lô (Ủy ban Giám sát An toàn Sản phẩm Hoa Kỳ)
- 90% học sinh mang ba lô nặng đến 25% trọng lượng cơ thể của các em
- Một vài nghiên cứu cho thấy có đến 60% trong số học sinh mang ba lô nặng sẽ trải qua tình trạng đau lưng vì mang ba lô



## Những Thói quen Mang Ba lô Tốt cho Sức khỏe Hơn

- Luôn luôn đeo cả hai dây quai
- Chọn ba lô với dây quai đệm và rộng
- Trọng lượng của ba lô không được vượt quá 10% trọng lượng cơ thể của học sinh
- Không được mang ba lô thấp hơn 4 inch dưới thắt lưng
- Để lại trong tủ khóa ở trường những gì có thể để lại
- Cân nhắc các lựa chọn thay thế, chẳng hạn như ba lô kéo

Các vấn đề Sức khỏe Có thể Xảy ra:

- Đau lưng Mãn tính
- Đau cổ Mãn tính
- Nhức đầu
- Tổn thương Mô mềm của Vai
- Đau hông
- Đau đầu gối
- Té ngã
- Tổn thương Cầu vi đến Dây thần kinh
- Viêm Mãn tính
- Tổn thương Bộ phận Cơ thể

Cảm ơn quý vị đã hỗ trợ sức khỏe xương sống của trẻ em!



Hiệp hội Chuyên gia trị liệu bằng phương pháp nắn khớp xương tại Tiểu bang Oregon (Oregon Chiropractic Association)



# Mochilas pesadas

afectan la salud de la columna vertebral de los niños

Por qué debemos actuar:

- Cada año, ocurren más de 7,000 visitas a la Sala de Emergencias debido a lesiones provocadas por el uso de mochilas (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos)
- El 90 % de los estudiantes cargan mochilas que pesan hasta el 25 % de su peso corporal
- Varios estudios han demostrado que alrededor del 60 % de las personas que cargan mochilas pesadas sufrirán de dolor de espalda



Problemas de salud potenciales:

- Dolor de espalda crónico
- Dolor de cuello crónico
- Dolores de cabeza
- Daño a los tejidos suaves en los hombros
- Dolor en la cadera
- Dolor en la rodilla
- Caídas
- Daño microestructural a los nervios
- Inflamación crónica
- Daño a órganos internos

## Mejores técnicas para usar la mochila:

- Siempre use las dos correas
- Escoja mochilas con correas anchas y acojinadas
- El peso de la mochila no debe exceder el 10 % del peso corporal del estudiante
- Las mochilas no deben colgar a más de 4 pulgadas por debajo de la cintura
- Deje lo que no necesita en el casillero
- Considere alternativas, como bolsas con ruedas

¡Gracias por apoyar la salud de la columna vertebral de sus hijos!



Asociación Quiropráctica de Oregon

