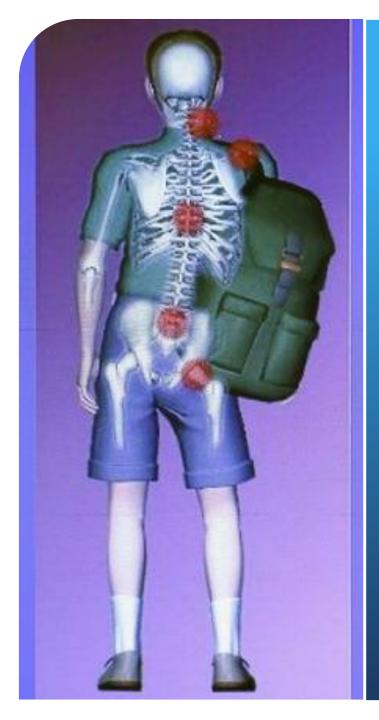








Heavy Backpacks Impact Children's Spinal Health



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

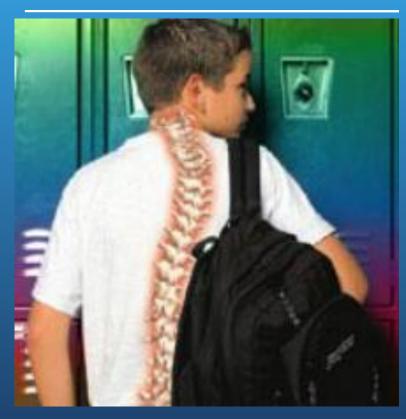


Oregon Chiropractic Association

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



Oregon Chiropractic Association

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

Oregon Chiropractic Association



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 backpackrelated 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

Thank you for supporting children's spinal health!



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



Тяжелые школьные рюкзаки

оказывают негативное воздействие на здоровье позвоночника детей

Почему необходамо предпринять меры:

- Волее 7 тыс, обращений в отделения скорой вомощи связаны с травмани, полученными от ношения рюклака (Комиссия США по безопасности витребительских токаров)
- 90% учащихся носит рюжнаки, которые весит до 25% от насты их тила
- Согласно некоторым исследованиям, из общего числа учащихся, которые носит тежелые рюкзаки, яплять до 60% столкнутся с проблемани боли и свиме

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 и синие;
- хроническия боль в пес;
- головинае боли;
- повреждение зопросс тканей плеченого повод;
- боли в бедре;
- FORTH B ROSBERGY.
- mactening
- микроструктурные повреждения первной системы
- хронические воепалительные процессы;
- повреждение инутрениих органов.



Những Ba lô Nặng

Tác động vào Sức khỏe Xương sống ở Trẻ em

Vì sao Chúng ta Phải Hành đông:

- Hẳng năm có hơn 7,000 bệnh nhận vào phòng cấp cứu vi lý do chấn thương liên quan đến ba lò (Ủy ban Giám sát An toàn Sán phẩm Hoa Kỳ)
- 90% học sinh mang ba lò năng đến 25% trọng lượng cơ thể của các em
- Một vài nghiên cứu cho thấy có đến 60% trong số học sinh mang bà lô năng sẽ trái qua tính trang đau lưng vì mang bà 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 han như ba lô kéo

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



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



Các vấn để Sức khỏe Có thể Xảy ra:

- · Day lưng Mặn tinh
- · Đau cổ Măn tính
- Nhức đầu
- Tổn thương Mô mềm của Vai
- Đau hông
- · Dau đầu gối
- Té ng
- Tổn thương Cấu vi đến Đây thần kinh
- Việm Mặn tini
- · Tổn thương Bộ phân Cơ thể



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 (Comissión de Seguridad de Productos del Consumidos 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

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!







Problemas de salud potenciales:

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

