

Het gewicht van leerstof

Professor Pierre Van Damme, lid van de ouderraad van het Sint-Ritacollege – september 2010

Zware boekentassen, een aanslag op het welzijn van schoolgaande kinderen? Zo luidde de thesis van Dr. Hilde Van Dingenen, verdedigd in 2005 voor het behalen van haar diploma van jeugdarts.

Rugpijn bij jongeren krijgt elk jaar bij het begin van het schooljaar uitgebreid de aandacht van de media, de leerlingen en de ouders. Vaak wordt de zware boekentas als boosdoener-eerste-klas aangewezen.

Het onderzoek naar risicofactoren kan tot nu toe geen eenduidig antwoord geven op de vraag hoe we de klachten van rugpijn kunnen doen dalen. Onderzoek naar "life style" factoren, psychosociale en boekentas-gerelateerde determinanten geven tegenstrijdige resultaten. Het feit dat rugpijn vaak met verschillende oorzaken te maken heeft, maakt het wetenschappelijk onderzoek naar oorzaken en preventie mogelijkheden niet gemakkelijk.

Resultaten van een recent onderzoek bij meer dan 200 scholieren in Deinze (2005) toont dat het voorkomen van ruglast bij jongeren erg beperkt is; ook al vindt 2/3 van de scholieren zijn of haar boekentas te zwaar. Voldoende actieve vrijetijdsbesteding blijkt dan weer een beschermende factor te zijn volgens dit onderzoek.

Op basis van resultaten uit de wetenschappelijke literatuur en van dit onderzoek in Vlaanderen kunnen we met enige voorzichtigheid besluiten dat een zware boekentas niet als bedreigend kan beschouwd worden voor het welzijn van de jongere. Bovendien moeten we toegeven dat onze jongens en meisjes deze boekentassen slechts een beperkte tijd per dag dragen.

Wat leren we hieruit?

Dat we als ouder en leerkracht onze leerlingen het advies kunnen geven om elke dag juist voldoende materiaal mee te nemen naar school. Zo vermijden we alleszins te zware boekentassen.

Dat het af en toe dragen van een zware boekentas wellicht geen echte gevolgen voor rug heeft, op korte en lange termijn

Dat voldoende actieve lichaamsbeweging ook voor de rug zinvol blijkt te zijn.