OVĚŘENÁ KVALITA
RENOMOVANÝMI LÉKAŘI

VYCHÁZÍ Z KLINICKÉ PRAXE
OVĚŘENÁ ERGONOMIE

Předmět posouzení
Studentské batohy Baggo určené pro starší školáky, studenty i dospělé.



doc. MUDr. Petr Konečný, Ph.D., MBA

- Přednosta Ústavu klinické rehabilitace Fakulty zdravotnických věd Univerzity Palackého v Olomouci
- Primář Centra léčebné rehabilitace Nemocnice Prostějov

„Díky dlouholeté praxi v klinické rehabilitaci posuzuji batohy především z pohledu jejich vlivu na pohybový aparát, držení těla a rozložení zátěže. Tyto aspekty jsou důležité pro pohodlné a bezpečné každodenní nošení.“

1 **Proč je důležité řešit správný batoh i u starších školáků a studentů?**
Správná konstrukce a nastavení batohu mají význam v každém věku. U starších dětí a dospívajících se zvyšuje množství věcí, které běžně nosí, a batoh často používají také mimo školu. Ergonomicky řešený batoh pomáhá zátěž lépe rozložit a snižovat zbytečné zatížení páteře, ramen a krční oblasti.

2 **Má správný výběr batohu význam i pro dospělé, u kterých je již páteř plně vyvinutá?**
Ano. Ergonomie batohu není důležitá pouze v období růstu. I u dospělého člověka může nevhodně rozložená nebo příliš vysoká zátěž ovlivňovat držení těla a zvyšovat zatížení zad, krku a ramen. Správně nastavený batoh umožňuje rovnoměrnější rozložení zátěže a pohodlnější nošení i při delším používání.

3 **Může mít nevhodné nošení batohu vliv také na krční oblast a bolesti hlavy?**
Ano, u některých lidí může nevhodně nastavený nebo příliš zatížený batoh zvyšovat napětí svalů krční a ramenní oblasti. To může přispívat k obtížím v oblasti krku a k některým typům bolestí hlavy. Neznamená to však, že batoh je přímou příčinou bolesti hlavy. Při opakovaných nebo výrazných obtížích je vždy vhodné hledat jejich konkrétní příčinu.

4 **Jak hodnotíte studentské batohy Baggo z hlediska zdravého a pohodlného nošení?**
Studentské batohy Baggo považuji z hlediska konstrukce za vhodné pro každodenní nošení. Anatomicky tvarovaná záda, nízká hmotnost, polstrované a nastavitelné popruhy a možnost stabilizace batohu pomáhají k jeho správnému usazení a rovnoměrnějšímu rozložení zátěže. Tyto vlastnosti mají význam nejen pro školáky a studenty, ale i pro dospělé, kteří batoh pravidelně používají při práci, cestování, sportu nebo běžném pohybu.

Petr Konečný

doc. MUDr. Petr Konečný, Ph.D., MBA