

إحذري سيدتي .. حقيبة اليد الثقيلة تهدد ظهرك



الثلاثاء 17 يناير 2017 06:01 م

حذرت مجلة "أن ستايل" الألمانية من أن حقيبة اليد قد تهدد صحة الظهر؛ إذ قد يتسبب حمل الحقيبة الثقيلة في الإصابة بآلام الظهر ولتجنب آلام الظهر يوصي الأطباء بألا يزيد وزن حقيبة اليد على 10% من وزن الجسم

فعلى سبيل المثال، المرأة التي يبلغ وزنها 65 كيلوغراما ينبغي ألا يزيد وزن حقيبتها على 6.5 كيلوغرامات، علما بأن وزن الحقيبة الجلدية وهي فارغة يبلغ نحو كيلوغرامين