



Der Handynacken könnte für viele ein orthopädisches Problem werden. So beugen Sie vor

Man sieht sie überall: Junge und erwachsene Menschen, die sich verkrampft über ihr Handy beugen. Der Kopf, der im Erwachsenenalter übrigens zwischen vier und sechs Kilogramm schwer ist, wird dabei in einer unnatürlichen Haltung und einem untypischen Neigungswinkel über eine zu lange Zeit nach vorne gehalten. Das Risiko, Rücken und Halswirbelsäule zu überlasten, ist stark erhöht.

Orthopäden warnen dabei vor zusätzlichen Kräften von 13 kg, die auf die Rückenmuskulatur sowie Sehnen und Bandscheiben wirken, sobald der Kopf in einem Winkel von 15 Grad vornüber geneigt wird! Viele Handynutzer beugen sich zeitweise noch weiter über ihr Gerät und riskieren damit eine zusätzliche Belastung von etwa 20 Kilogramm.

So manche Smartphone-,Tablett- und E-Book-Nutzer verbringen vier Stunden und mehr verkrampft über ihrem Gerät. Um mögliche Verschleiß-Erscheinungen wie Verhärtungen der Muskeln, Schmerzen in Schulter und Nacken und Kopfschmerzen zu vermeiden, werden folgende Expertentipps gegeben.

Zwischenzeitliche Pausen und Übungen zur Lockerung der Haltung sind ebenso wichtig, wie darauf zu achten, dass man möglichst entspannt sitzt. Das Gerät sollte dabei möglichst hoch mit gelockerten Armen gehalten werden. Grundsätzlich gilt dabei, Smartphone und Co. näher vor das Gesicht zu halten, damit lediglich die Augen, nicht aber unbedingt der Kopf gesenkt werden muss.

Handy-Nutzer sollten, wenn sie die Nutzung ihres Gerätes ihrer Gesundheit zuliebe nicht einschränken wollen, mindestens ein- bis zweimal wöchentlich ausgleichenden Sport treiben.

Hansraj KK.

Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head. Neuro and Spine Surgery; Surgical Technology International XXV Neuro and Spine Surgery 2/2016