

10.03.2016

Pressemitteilung

Rückengesundheit: Orthopäden und Unfallchirurgen geben Tipps gegen den Handynacken



© Andrey Popov / Fotolia

Viele Menschen verbringen immer mehr Zeit am Smartphone, Tablet oder E-Book. Doch der Rücken leidet, übertreibt der Nutzer mit dem Gebrauch seines Mobilgerätes. Ein ständig geneigter Kopf führt zur Überlastung der Halswirbelsäule. Muskelverspannungen sowie Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sind die Folge - seit kurzem bekannt als Handynacken. Das Krankheitsbild ist nicht ganz neu. Auch Menschen, die während ihrer täglich mehrstündigen Schreibtischarbeit in einer dauerhaft falschen Sitzposition verharren, bekommen Rückenprobleme. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) zum „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März 2016 hin. Orthopäden und Unfallchirurgen raten zu regelmäßigem Sport und mehr körperlicher Bewegung im Alltag und geben Tipps für eine starke Rückenmuskulatur.

Mit dem Begriff Handynacken wird die Überlastung der Wirbelsäule dem verursachenden Gegenstand zugeordnet. Die Krankheit entsteht erst, wenn der Mobile-Nutzer stundenlang mit herabhängendem Kopf und damit in einer unnatürlichen Haltung auf das Displays blickt - nicht aber, weil er etwa kurz seine E-Mails abrufen. Eine untrainierte Rückenmuskulatur begünstigt den Handynacken.

Professor Bernd Kladny, stellvertretender DGOU-Generalsekretär, sagt zum Thema Rückengesundheit: „Der Mensch ist eigentlich ein Lauf- und Bewegungstier. Aber heutzutage sitzen wir viel zu viel - und falsch. Viele Rückenleiden könnten verhindert werden, wenn wir durch regelmäßigen Sport und Ausgleich mehr in unsere Muskulatur investieren würden. Da kann jeder sehr viel für sich tun!“

In einer Beugung der Halswirbelsäule von circa 15 Grad nach vorn wirken statt der 4 bis 6 Kilogramm Kopfgewicht zusätzlich 13 Kilogramm auf den Rücken. Je weiter der Kopf nach vorn geneigt wird, desto stärker ist die Belastung. Beim Blick auf das Handy senkt der Nutzer sein Haupt meist um über 45 Grad - dann wirken Kräfte von über 20 Kilogramm. Das entspricht mehr als einem Kasten Wasser. Hält diese Haltung oft und lange an - etwa durch mehrstündiges Lesen eines E-Books oder das Arbeiten am Tablet oder Smartphone - werden Muskeln, Sehnen und Bandscheiben erheblich strapaziert und die Halswirbelsäule überlastet. Dies kann zu dauerhaften Muskelverhärtungen und einer Schonhaltung führen. Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Kopfschmerzen und Verschleißerscheinungen sind die Folge.

Ob vor dem Smartphone, am Schreibtisch oder über den Büchern: Orthopäden und Unfallchirurgen geben folgende Tipps, um eine Überlastung der Halswirbelsäule zu vermeiden:

- Regelmäßig Pausen einlegen und zwischendurch Lockerungsübungen machen: Den Kopf von rechts nach links bewegen und das Ohr zur jeweiligen Schulter senken, bis ein Zug in der Halswirbelsäule spürbar wird. Den Kopf nach oben strecken und die Schultern nach unten ziehen.
- Mobile Geräte näher vor das Gesicht bringen und lieber die Augen senken als Kopf und Nacken.

Immer wieder die Haltung überprüfen und diese gegebenenfalls korrigieren.

- Auf die richtige Sitzposition am Schreibtisch achten: Wer im Berufsalltag viele Stunden am Computerbildschirm arbeiten muss, sollte eine rückenfreundliche Grundhaltung einnehmen. Denn nach Stunden vor dem PC sacken viele in sich zusammen, was zu Rückenschmerzen führen kann. Deshalb ist es besser, mit entspannten Schultern gerade zu sitzen und dabei die Füße am Boden nebeneinander zu stellen. Zwei- bis dreimaliges Aufstehen in der Stunde fördert dynamisches, rückenfreundliches Sitzen. Da im Idealfall die oberste Bildschirmzeile unterhalb der Augenhöhe liegen sollte, sind höhenverstellbare Stühle und Bildschirme sinnvoll.
- Zur Stärkung der Muskulatur mindestens ein- bis zweimal in der Woche Sport treiben: Ideal sind Schwimmen, Pilates, Walking oder Yoga.
- Den Rücken stärken durch Rückengymnastik: Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur sollten in den täglichen Tagesablauf eingebaut werden. Die Rückenschulen-Angebote der Krankenkassen bieten Anregungen.
- Bewegung im Alltag fördern: Viele Menschen unterschätzen, dass schon leicht umzusetzende Aktivitäten die Rückenmuskulatur stärken. Wer also viel sitzt, sollte jede Gelegenheit nutzen, um sich zu bewegen, beispielsweise die Rolltreppe meiden und Treppen steigen, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen anstatt mit dem Auto zu fahren.
- Falsche Bewegungen vermeiden: Beim Heben schwerer Gegenstände in die Knie gehen und dabei den Rücken gerade halten. Das schont den Rücken und die Bandscheiben.

Rückenerkrankungen sind ein zentrales Thema im Fach Orthopädie und Unfallchirurgie. „80 bis 85 Prozent der Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Daher ist der chronische Rückenschmerz auch dieses Jahr wieder eines der Schwerpunktthemen auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie“, sagt DGOU- und Kongresspräsident Professor Heiko Reichel. Der DKOU findet vom 25. bis zum 28. Oktober 2016 in Berlin statt.

Weitere Infos

Links:

www.dkou.de

Weitere Infos

Kontakt:

Susanne Herda und Regina Radke-Lottermann
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin
Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00
Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

presse@dgou.de