



## Phänomen "Handynacken" Verspanntes Arbeiten mit Smartphone & Co.

Smartphones und Tablet-Computer wurden schon für so manche gesundheitliche Schwierigkeit verantwortlich gemacht. Die Liste reicht von trockenen Augen bis hin zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Jetzt warnen Orthopäden vor einem neuen Phänomen: dem Handynacken.

Im Park, im Zug oder in Restaurants, das **Bild ist weit verbreitet: Menschen, die mit geneigtem Kopf auf ihr Smartphone schauen.** Doch das sorgt nicht nur für einen regelmäßigen Informationsfluss, sondern kann durch die einseitige Haltung auch zu schmerzhaften Muskelverspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich oder sogar zu Verschleißerscheinungen führen, besonders bei Personen mit einer untrainierten Rückenmuskulatur. Immer öfter müssen Orthopäden Patienten wegen des sogenannten "Handynackens" behandeln. Dabei ist ein gelegentlicher Blick auf das Handy, um E-Mails abzurufen oder Nachrichten zu checken, absolut unbedenklich. Problematisch wird es erst bei stundenlanger Nutzung von Smartphones oder Tablets, etwa wenn ein E-Book gelesen oder intensiv gearbeitet wird. "Wer regelmäßig und über einen langen Zeitraum mit geneigtem Kopf über dem Tablet sitzt, riskiert eine Überlastung der Halswirbelsäule", sagt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. Laut Deutscher Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) wirken anstelle der vier bis sechs Kilogramm Kopfgewicht zusätzlich 13 Kilogramm auf den Rücken, wenn die Halswirbelsäule um etwa 15 Grad nach vorn gebeugt ist. Bei zunehmendem Neigungswinkel verstärkt sich die Belastung weiter. Wer auf sein Handy schaut, neigt seinen Kopf meist in einem 45-Grad-Winkel nach vorn, das entspricht dann einer Kraft von etwa 20 Kilogramm. "Kein Wunder, dass diese Kopfhaltung auf Dauer Muskeln, Bänder und Bandscheiben strapaziert", so die Expertin.

### Was hilft vorbeugend?

Wer weder Smartphone noch Tablet-PC aus seinem Alltag verbannen möchte, kann möglichen Schmerzen dennoch vorbeugen. Generell ist regelmäßiger Sport sinnvoll, um die Muskulatur, vor allem die Rückenmuskulatur, zu lockern und zu stärken. "Ein oder zwei Mal pro Woche Schwimmen, Walking oder auch Pilates können sehr hilfreich bei Rückenproblemen sein. Diese Sportarten sind außerdem besonders gelenkschonend", weiß Petzold. Im Alltag empfiehlt sie mehr körperliche Aktivität, also das Auto häufiger stehenlassen und stattdessen mit dem Rad fahren oder die Treppe anstelle des Aufzugs nutzen. Auch gezielte Rückengymnastik könne helfen.

Bei längerer sitzender Haltung, beispielsweise am Schreibtisch, heißt die Devise: regelmäßige Pausen einlegen und die Muskulatur zwischendurch lockern. "Jede halbe Stunde aufstehen kann schon helfen, die starre Körperhaltung vor dem Computer zu durchbrechen. Wer dann an den Arbeitsplatz zurückkehrt, sollte sich von vornherein rückenfreundlich hinsetzen. Also beide Füße nebeneinander auf den Boden stellen, die **Schultern entspannen und möglichst gerade sitzen und nicht nach ein paar Minuten zusammensacken**. Da der Mensch ein Gewohnheitstier ist, sollte die Haltung immer wieder überprüft werden", meint Petzold. Bei längerer Arbeit mit dem Tablet oder Smartphone solle man die mobilen Geräte höher halten und lieber die Augen als den gesamten Kopf senken. Petzold: "Jedes Grad weniger, um das der Kopf gesenkt ist, entlastet die Halswirbelsäule."

**Tipp: Lockerungsübungen durchführen**

- Den Kopf kreisen oder von links nach rechts und zurück bewegen.
- Das Ohr zur jeweiligen Schulter senken, bis ein Zug auf der Gegenseite spürbar ist.
- Kopf lang nach oben strecken und gleichzeitig die Schultern nach unten ziehen.