

13. März 2015

Smartphone-Nacken: Wie ständige Handynutzung die Halswirbelsäule belastet

Tag der Rückengesundheit am 15. März macht auf die Volkskrankheit Rückenschmerz aufmerksam

Wem der Rücken schmerzt, der hat meist Beschwerden im Lendenwirbelbereich, auf dem ein großer Teil des Körpergewichts lastet. Aber auch die Halswirbelsäule hat mit dem Kopf schwer zu tragen – insbesondere bei eifrigen Smartphone-Nutzern, die sich stundenlang tiefversunken über ihr Handy beugen. Eine Studie warnt vor den möglichen Folgen dieser Haltung, bei der enorme Kräfte auf die Halswirbelsäule wirken. Grund genug den „Smartphone-Nacken“ zum Tag der Rückengesundheit am 15. März genauer unter die Lupe zu nehmen.

Durchschnittlich 2 bis 4 Stunden beschäftigen wir uns täglich mit unseren Smartphones und mobilen Geräten. Das sind im Jahr rund 700 bis 1400 Stunden in einer oft belastenden Haltung für die Halswirbelsäule. Denn je weiter wir den Kopf nach vorn neigen, desto schwerer hat der Nacken zu tragen. Das zeigt eine [Studie](#) des amerikanischen Wirbelsäulenchirurgen Kenneth K. Hansraj. Demnach wiegt der Kopf eines erwachsenen Menschen in aufrechter Position 4,5 bis 5,4 Kilogramm. Ist er um 15° nach vorne geneigt, hat das Genick bereits mehr als 12 Kilogramm zu tragen. In 60° Neigung liegt das Kinn fast auf der Brust und die Belastung für den Nacken ist mit 27 Kilogramm fünf- bis sechsmal so hoch wie in neutraler Haltung.

Kopf- und Nackenschmerzen sowie frühzeitiger Verschleiß können die Folgen sein. Da die ungesunde Haltung sämtliche Strukturen im Hals einengt, können auch Kribbeln und Ziehen in Armen und Händen sowie Verdauungs- und Atemprobleme auftreten, erklärt der Arzt Johannes Wimmer in seinem [Blog](#). Das beste Gegenmittel ist so einfach wie effektiv: Bei der Smartphone-Nutzung auf eine aufrechte Haltung achten und nicht stundenlang texten, surfen und spielen. Bei akuten Verspannungen können außerdem Wärmekissen von [Rathgeber Thermo](#) Linderung verschaffen.

Der Smartphone-Nacken reiht sich als jüngstes Phänomen in eine lange Liste von Rückenbeschwerden ein. Nicht ohne Grund gelten Rückenschmerzen in Deutschland als Volkskrankheit. Denn rund 70 Prozent der Bundesbürger haben gelegentlich Rückenprobleme, jede fünfte Frau und jeder siebte Mann sogar chronisch. Deshalb macht der [Tag der Rückengesundheit](#) jedes Jahr am 15. März auf das Thema aufmerksam. Initiiert vom Bundesverband deutscher Rückenschulen und der Aktion Gesunder Rücken soll das Bewusstsein für Rückengesundheit und aktive Prävention gestärkt werden.

Die Therapiemöglichkeiten bei Rückenproblem reichen von medikamentöser Behandlung, über Physiotherapie und manuelle Therapie bis hin zu chirurgischen Eingriffen. Zudem können stabilisierende Bandagen und Orthesen, etwa von [Dynamics](#), den Rücken entlasten und unterstützen.

Mehr Informationen über die Produkte von Dynamics und Rathgeber Thermo: www.ofa.de

[Bilder zur freien Verwendung bitte mit Urhebervermerk Ofa Bamberg]

Kontakt:

Caroline Keilig
Junior Marketingmanagerin Orthopädie

Tel. 0951-6047-416
Fax 0951-6047-185
presse@ofa.de

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg

Geschäftsführer:
Dr. Hartwig Frinke
Amtsgericht Bamberg HRB 4121

13. März 2015



Ofa_Image_34-01: Smartphone-Nacken: Eine gebeugte Haltung bei der Handynutzung belastet die Halswirbelsäule



Ofa_Image_34-02: Rathgeber Thermo Wärmekissen von Ofa Bamberg helfen Verspannungen im Schulter-Nackengebiet zu lösen – zum Beispiel mit feinkörniger Amarantfüllung



Ofa_Image_34-03: Bei Beschwerden im Lendenwirbelbereich helfen unterstützende Bandagen wie die Dynamics LWS Bandage Flex von Ofa Bamberg

[Bilder zur freien Verwendung bitte mit Urhebervermerk Ofa Bamberg]

Kontakt:

Caroline Keilig
Junior Marketingmanagerin Orthopädie

Tel. 0951-6047-416
Fax 0951-6047-185
presse@ofa.de

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg

Geschäftsführer:
Dr. Hartwig Frinke
Amtsgericht Bamberg HRB 4121