

## Generation „Head down“ – Smartphone-Nutzung verformt Schädel

„Smartphone-Nutzern wachsen Hörner am Hinterkopf“. Mit dieser Schrecknachricht titelten Ende letzten Jahres zahlreiche Medien wie etwa das FOCUS Magazin. Hintergrund: Wissenschaftler der Universität von Queensland in Australien entdeckten im Rahmen einer Studie knöcherne Verformungen an Schädeln von Smartphone-Nutzern. Laut Ärzten geht von diesen Strukturen keine Gefahr aus. Dennoch zeigen sich viele verunsichert. Zurecht, denn beim täglichen Smartphone-Konsum lasten je nach Neigungswinkel bis zu 27 Kilogramm auf der sensiblen Halswirbelsäule. Das kann zu Beschwerden wie etwa Verspannungen führen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Tipps, um derartige Effekte zu verhindern.



©Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

### 1.) Machen Sie mal richtig Pause

Die Nutzung von Smartphone und Co. ist Teil des Alltags geworden. Egal ob in der Mittagspause oder auf dem Weg zur Arbeit - der Griff zum Handy ist vorprogrammiert. Ständige Erreichbarkeit und immer neue Nachrichten können zu Stress führen und sich in Form von permanenter Anspannung äußern. Wichtig: Gönnen Sie sich wirkliche Pausen und legen Sie das Handy regelmäßig beiseite. Apps wie etwa Forest können dabei helfen, die Bildschirmzeit spielerisch zu minimieren.

### 2.) Stärken und lockern Sie Ihre Muskulatur

Wer seine Rücken- und Nackenmuskulatur stärkt, leidet seltener unter Verspannungen und anderen Rückenbeschwerden. Sinnvoll ist daher zum Beispiel leichtes Krafttraining für Schulter, Nacken und Co. Zahlreiche effektive Übungen finden Sie unter folgendem Link: [www.agr-ev.de/de/blog/die-besten-rueckeneubungen](http://www.agr-ev.de/de/blog/die-besten-rueckeneubungen). Hilfreich sind zudem auch Dehnübungen für den Nacken, um etwa Verspannungen zu lockern.

### 3.) Überprüfen Sie Ihre Haltung

Im stressigen Alltag neigt man oft dazu, Fehlhaltungen einzunehmen ohne es zu bemerken – so auch bei der Nutzung des Smartphones. Versuchen Sie daher beim nächsten Mal darauf zu achten weniger den Kopf zu neigen, sondern die Augen zu senken. So minimieren sie das Gewicht, das auf ihre Halswirbelsäule wirkt und verhindern eine Überlastung.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de).