

## Smartphone: Freund oder Feind?

Der Geschäftsmann in der Bahn tippt am frühen Morgen energisch auf sein Mobiltelefon. Sein Tun unterbricht er dabei immer wieder durch einen Griff in den Nacken - sein Gesicht ist schmerzvoll verzogen. Ganz klar: Er wird von Verspannungen geplagt. Seine Mitreisenden erkennen schnell, woran das liegt - wie hypnotisiert schaut er auf sein Smartphone und lässt dabei den Kopf nach vorne hängen. Wer sein Handy oft nutzt, nimmt eine unnatürliche Haltung ein und belastet Rücken und Wirbelsäule damit enorm. Um rund 60 Grad senken wir den Kopf, wenn wir auf den Bildschirm schauen. Dadurch wirken Kräfte von bis zu 27 Kilogramm auf unseren Nacken und Rücken. Die Folge: Kopfschmerz und Verspannungen. Ärzte sprechen in diesem Zusammenhang auch vom sogenannten Handy-Nacken. Doch wie lässt sich das verhindern? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt hilfreiche Tipps.



### Die unnatürliche Haltung korrigieren

Smartphone-Nutzer können eine starke Belastung des Rückens vermeiden, indem sie die verwendeten Geräte näher zum Gesicht bringen. Ratsam ist es, nur die Augen und nicht Kopf und Nacken zu senken. Den Rücken freut es zum Ausgleich auch, wenn der Nacken regelmäßig gedehnt wird. Eine mögliche Übung ist, das Ohr auf eine der beiden Schultern zu legen, bis ein Zug entsteht. Die Übung dann auf der anderen Seite wiederholen. Grundsätzlich ist es ratsam, aufmerksam die Haltung zu beobachten und sie gegebenenfalls zu korrigieren. Dafür den Kopf aufrichten und das Kinn eher nach hinten als nach vorne unten ziehen.

### Zeit am Smartphone reduzieren

Um dem Teufelskreis von Anfang an zu entgehen, ist es sinnvoll, die Zeit am Smartphone zu reduzieren. Denn allein bei der Arbeit verbringen die meisten schon einen Großteil ihrer Zeit starr und bewegungsarm vor dem PC. Statt in der Mittagspause zum Handy zu greifen, sollte man besser mal einen kurzen Spaziergang unternehmen. Das Smartphone aus dem Blickwinkel zu räumen, kann außerdem hilfreich sein. Wer sich damit schwer tut, dem stehen Apps (etwa Forest oder Offtime) zur Verfügung, die auf unterhaltsame Weise dazu motivieren, die Nutzungsdauer zu verringern.

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