



Handynacken



Head-down-Generation: Gesundheitliche Auswirkungen der Smartphone-Nutzung

Wir alle kennen es, schaut man sich in der Bahn, an Haltestellen oder an anderen öffentlichen Plätzen um, sieht man Menschen mit gesenkten Köpfen, die auf ihrem Smartphone tippen oder ins Tablet starren. Oft erwischen wir uns selbst, wie wir auf dem Smartphone Mails checken, Whatsapp nutzen oder die Nachrichten lesen. So ist der Begriff „Head-down-Generation“ entstanden, der sich auf die intensive Smartphone-Nutzung von bis zwei bis vier Stunden täglich bezieht. Experten warnen deswegen schon seit längerem vor dem sogenannten „HandyNacken“ als gesundheitliche Folge des ständig gesenkten Kopfes.

Verspannungen und Schmerzen im Nackenbereich

In den letzten Jahren sind einige Studien erschienen, die einen klaren Zusammenhang zwischen der Smartphone-Nutzung und haltungsbedingten Problemen, wie Nackenbeschwerden oder Kopfschmerzen, aufzeigen. Unser Kopf wiegt durchschnittlich vier bis sechs Kilo, was in einer aufrechten Haltung kein Problem für unseren Bewegungsapparat ist. Neigen wir den Kopf aber nun beispielsweise um 15 Grad nach vorne, erhöhen sich die Kräfte, die auf unsere Halswirbelsäule wirken, auf bis zu 130 Newton, was 12 Kilogramm entspricht. Beim Schauen auf das Smartphone beträgt der Neigungswinkel in den meisten Fällen 60 Grad, was für unsere Halswirbelsäule eine zusätzliche Last von 27 Kilogramm bedeutet!



Handynacken

Also ist klar: Je länger und öfter wir in dieser Position verweilen, desto eher kommt es zu Haltungsschäden, da unser Körper nicht für solch eine intensive Belastung der Halswirbelsäule gemacht ist. Oft fallen die Schultern nach vorne, die Brustmuskeln verkürzen sich, die Halsmuskulatur wird überdehnt und die Wirbelsäule stark belastet. Häufig kommt es dadurch zu Verspannungen im Nackenbereich, Kopfschmerzen, zu einer frühzeitigen Degeneration der Bandscheiben und zu chronischen Fehlhaltungen („Handy-Nacken“).

Psychische Belastung

Sind wir traurig oder fühlen uns nicht wohl, nehmen wir oft eine Haltung ein, die der Haltung der Smartphone-Nutzung ähnelt. Der Kopf ist gesenkt und die Schultern werden hängen gelassen. Es ist bewiesen, dass ein aufrechte Haltung sich auf unser Befinden auswirkt. Ereignisse werden positiver wahrgenommen und man fühlt sich selbstbewusster, größer und attraktiver – und wird auch so von anderen wahrgenommen. Also kann es sein, dass wir unser Befinden unbewusst durch die intensive Nutzung des Smartphones negativ beeinflussen.

Was tun?

Um die extreme Vorneigung des Kopfes zu verhindern, wird empfohlen das Smartphone höher zu halten, am besten auf Augenhöhe. Dieser Ansatz kann für ein paar Minuten funktionieren, aber für eine längere Zeit erscheint er doch eher schwer umsetzbar.

Ganz wichtig sind Sport und Ausgleichsbewegungen. Fast jede sportliche Aktivität bringt unseren Körper in eine bessere Haltung. Muskulatur, Bänder und Sehnen werden anders belastet und gestärkt. Außerdem wirkt Bewegung der Degeneration der Bandscheiben entgegen. Schaffen Sie es nicht, so häufig zum Sport oder nehmen auch auf der Arbeit eine Haltung mit gesenktem Kopf ein, ist es zu empfehlen, Ausgleichsbewegungen zu machen, gezielt die Muskulatur durch kleine Übungen zu stärken und den Schultergürtel zu dehnen und zu mobilisieren. Probieren Sie, beispielsweise die „AktivArm-Übungen“ aus dem Kurs in Ihren Alltag zu integrieren und mehrmals in der Woche auszuführen.



Legen Sie das Smartphone öfter beiseite oder lassen Sie es in der Tasche – so wirken Sie dem „Handy-Nacken“ am besten entgegen!