

Noch mehr Nackenbelastung durch Smartphones

Bewegungsarmut, Sportmangel und stundenlange Smartphone-Nutzung können zu Problemen im Nackenbereich führen. Kinder sind besonders belastet. Der Berufsverband der Österreichischen Fachärzte für Orthopädie machte auf dieses zunehmende orthopädische Thema aufmerksam und ruft zu vermehrter Ausgleichsbewegung auf.

Zwei Stunden täglich widmet der Durchschnittsösterreicher seinem Smartphone. Durch das Lesen und Tippen auf dem Gerät kommt es zu einer vorgeneigten Kopfhaltung, die über einen längeren Zeitraum beibehalten wird. Der menschliche Kopf, der etwa zwei Kilogramm wiegt, belastet zwar beim Geradesitzen das Muskuloskelettsystem nicht, Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka berichtete im Rahmen einer Pressekonferenz jedoch von aktuellen Studien, die zeigen, dass sich durch das Vorneigen die Druckbelastung des Kopfs auf die Halswirbelsäule auf etwa das Zehnfache erhöht. „Durch diese ständige Belastung und den Zug auf die Bänder der Halswirbelsäule kommt es zur Reizung, zur Entzündung sowie zu ausstrahlenden Schmerzen bis in den Stirnbereich. Die Folgen sind Verspannungen der Nackenmuskulatur, Nacken- und Kopfschmerzen. Im späteren Verlauf kann es schließlich zu Abnützungserscheinungen mit Bandscheibenschäden kommen“, sagt der Orthopäde. Eine rezente Studie aus Australien zeige zudem, dass bei beidhändigem Tippen am Smartphone die Vorneigung des Kopfes und damit die Belastung noch stärker ausgeprägt ist als bei der einhändigen Nutzung des Gerätes.

Dabei ist das Thema der Nackenbelastung keineswegs neu: Fachärzte beobachten und behandeln schon seit Jahrzehnten gesundheitliche Probleme, die durch den soge-



© Africa Studio - stock.adobe.com

nannten „Schulnacken“ entstehen, der durch langes Sitzen und Arbeiten am flachen Schreibtisch entsteht. Orthopäden fordern daher schon seit vielen Jahren schräge Tischplatten in den Schulen.

Kinder besonders betroffen

Probleme durch diese Fehlhaltung können grundsätzlich bei allen Altersklassen auftreten, Kinder und Jugendliche sind jedoch besonders belastet. Zusätzlich zu Smartphone und Tablet verbringen sie viel Zeit in der Schule und mit ihren Spielkonsolen. Letztere werden Untersuchungen zufolge bis zu 30 Stunden pro Woche genutzt. All das verleitet die Jungen zur Bewegungsarmut und verstärkt die Belastung der Halswirbelsäule.

Trainingszustand entscheidend

Ob es letztlich zu gesundheitlichen Problemen kommt, hängt in erster Linie vom Zustand der Nackenmuskulatur ab und davon, inwieweit diese in der Lage ist, die Belastungen durch die Fehlhaltung zu kompensieren. Ist die Muskulatur gut trainiert, treten nur selten Beschwerden auf. Fachärzte empfehlen daher ausreichend Ausgleichsbewegung zur Vorbeugung. Schwimmen und Klettern eignen sich besonders zur Stärkung der Wirbelsäule. Bei Kindern ist für Dorotka die Art der Bewegung jedoch zweitrangig: „Spaß muss es machen!“

(iba)