

# AGR RÜCKENTIPP

November

## Smartphone, Tablet & Co. ohne Rückenschmerzen nutzen



Mal eben die Emails checken, sich über die Ereignisse des Tages in der Nachrichten-App informieren, schauen, was es so Neues auf den sozialen Netzwerken gibt und die neueste Folge der Lieblingsserie auf dem Tablet ansehen. Smartphone & Co. sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken. Doch die Nutzung schadet der Rückengesundheit - „Handynacken“ nennt sich das

neue Phänomen. Die gebückte Haltung, die bei der Handy-Nutzung eingenommen wird, verursacht Schmerzen und kann zu Folgeschäden führen.

**Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. zeigt, welchen Einfluss der Smartphone-Konsum auf die Rückengesundheit hat und wie man ihm entgegenwirken kann.**

Insgesamt drei Stunden täglich beschäftigen sich Nutzer mit mobilen Endgeräten - die geneigte Kopfhaltung kann bei einer intensiven Nutzung jedoch auf lange Sicht zur Belastung für Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur werden. Wird der Kopf geneigt, fallen die Schultern nach vorne - dadurch werden die Halsmuskeln überdehnt und die Brustmuskeln verkürzt. Die Muskulatur ist angespannt und belastet die Wirbelsäule.

Je nachdem, wie weit der Kopf nach unten geneigt ist, wirken zusätzliche Kräfte von 12-27 Kilogramm auf die Nacken- und Schultermuskulatur. Mit schweren Folgen: Nicht nur können Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Halswirbelsäulenbereich auftreten, auch besteht das Risiko eines frühzeitigen Bandscheibenverschleißes.

**Drei nützliche Tipps, wie Smartphone, Tablet und Co. rückenfreundlich genutzt werden können:**

**1** Abwechslung reinbringen. Die Haltung zu variieren, kann positive Auswirkungen haben. So sollte man das Gerät mal weiter rechts oder links vom Kopf halten oder auch mal näher am Körper und mal weiter weg vom Kopf. Auch das Handy mit der anderen Hand zu bedienen und öfter mal den Blick, anstatt den Kopf zu senken, kann helfen. Gezieltes „in die Ferne schauen“ trainiert zusätzlich Augen und Nacken.

**1** Smartphone-Fasten. Der beste Weg, einem Problem entgegen zu wirken, ist die Vermeidung seiner Ursache. Zwar ist ein kompletter Verzicht auf den mobilen Begleiter für die meisten undenkbar, ab und an sollten Smartphone und Tablet jedoch bewusst weggelegt werden.

**3** Sport und Bewegung als Ausgleich. Sport treiben stärkt die Muskulatur. Aber auch Dehnungs- und Lockerungsübungen sollten regelmäßig ausgeführt werden, um die Nacken- und Schultermuskulatur zu entlasten. Geeignete Übungen gibt es unter [www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen).

Mehr Infos unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)