



(Foto:SZ Grafik: Michael Mainka; Quelle: Dr. Ken Hansraj)

„Handy-Nacken“

Bei einer Neigung von 15 Grad zerren rund 12 Kilogramm an den Halswirbeln, bei einer Neigung von 60 Grad bereits mehr als doppelt so viel. „Der New Yorker Chirurg Kenneth Hansraj befürchtet, das ständige Starren auf Smartphones könne Haltungsschäden hervorrufen“.

„Der New Yorker Chirurg warnt davor, dass der Blick zum Smartphone die menschliche Anatomie verändern könnte. Die gebeugte Haltung könne den Kopf wie ein schweres Gewicht nach unten ziehen“.

Viele Menschen kommen laut dem Chirurgen bei der Nutzung von Smartphone und Tablet auf mehr als vier Stunden täglich. Dabei nehmen die Menschen eine Fehlhaltung ein. Allein bei einer Neigung des Kopfes von 15 Grad lastet der etwa vier bis sechs Kilo schwere Kopf mit zusätzlichen 13 Kilos auf die Halswirbelsäule. „Beim Schauen aufs Display senkt der Nutzer seinen Kopf aber nicht um 15, sondern meist um die 60 Grad“. Hier wirken Kräfte von 27 Kilogramm auf Nacken und Rücken. Das ist etwa das Körpergewicht eines Siebenjährigen. „Die Folgen: Verspannungen und Kopfschmerzen, im schlimmsten Fall ein frühzeitiger Verschleiß der Bandscheiben“.

Dem Handynacken sollte durch regelmäßige Pausen, eine gerade Körperhaltung und durch Sport, Gymnastik und mehr Bewegung entgegengewirkt werden.

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/haltungsschaeden-durch-technik-aerzte-warnen-vor-dem-smartphone-nacken-1.2231463>

<https://www.welt.de/gesundheit/article143385032/Grassiert-der-Handynacken-bald-wie-eine-Seuche.html>

<http://www.apotheken-umschau.de/Ruecken/7-Tipps-gegen-den-Handy-Nacken--513883.html>