

*Tablet-Schulter, Handy-Nacken  
und SMS-Daumen*

# WENN ONLINE SEIN KRANK MACHT



**Alle zwölf Minuten erfolgt der Griff zum Smartphone, so das Ergebnis einer Studie mit 300.000 Handy-Nutzern. Diese exzessive Nutzung wirkt sich nicht nur negativ auf die Konzentration aus, sondern torpediert auch die betroffenen Sehnen und Gelenke.**

**I**mmer mehr Patienten klagen über Beschwerden, die man vor ein paar Jahren noch nicht einmal kannte, wie Tablet-Schulter, Handy-Nacken und SMS-Daumen. Wie man sich davor schützt, erklärt Dr. Samer Ismail, Facharzt für Neurochirurgie am Orthopädiezentrum München Ost.

**Herr Dr. Ismail, vor über 20 Jahren hatten die Menschen am meisten Angst vor der Strahlung der neuen Handys. Das ist jetzt kaum noch ein Thema. Stattdessen treten unerwartete Krankheitsbilder bei der Nutzung von Smartphones, Handys und Tablets auf. Woran liegt das?**

Es ist eine Frage der Balance. Wenn Sie eine Viertelstunde chatten, passiert nichts. Problematisch wird es, wenn Sie über Stunden eine gekrümmte Haltung einnehmen. Das ist dank der mobilen Anbindung

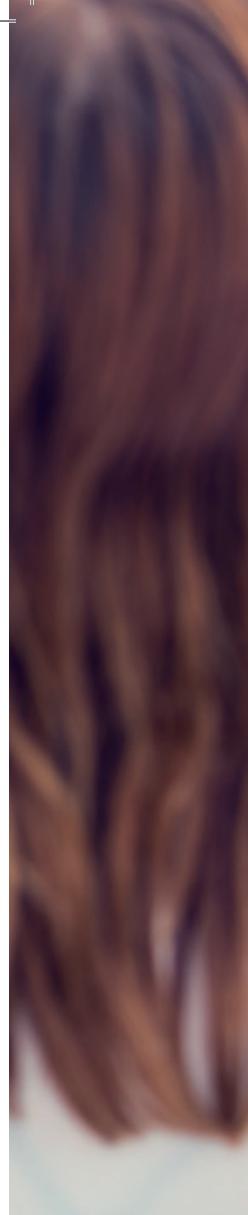
ans Internet gar nicht mehr so selten. Auch wenn es mühelos aussieht, belasten beim langen Verharren in der unnatürlichen Haltung große Kräfte den Rücken. Wenn der Nutzer auf das Handy schaut, beugt er seinen Kopf um etwa 45 Grad nach unten. In diesem Fall wirken Kräfte von über 20 Kilogramm auf die Wirbelsäule – und das über Stunden.

**Was ist die häufigste Erkrankung?**

Eindeutig der Handy-Nacken. Je weiter der Kopf bei der Handynutzung nach vorn geneigt wird, desto größere Kräfte wirken auf die Halswirbelsäule. Der Rücken ist für so eine Dauerbelastung nicht gemacht. Die Folge: Die Muskeln im Schulter- und Nackenbereich können sich verhärten, was sehr schmerzhaft sein kann. Das führt zu Schonhaltungen. Die Folge ist der sogenannte Handy-Nacken, eine Überlastung der Muskeln in dem Bereich. Es drohen Verspannungen, Kopfschmerzen und sogar eine vorzeitige Abnutzung der Halswirbel.

**Gefahr erkannt – Gefahr gebannt?**

Ja, jeder kann sehr effektiv vorbeugen. Begünstigt wird der Handynacken nämlich durch eine schlecht trainierte Nackenmuskulatur. Es ist deshalb wie bei vielen Rückenleiden: Die beste Vorsorge ist regel-



mäßiger Sport. Achten sollte man allerdings darauf, nicht nur Ausdauersport zu betreiben, also Walken, Joggen oder Radfahren, sondern auch Kraftübungen in das Training zu integrieren – vor allem für den Rumpf. Richtig ausgeführte Liegestütze sind zum Beispiel sehr gut, um Rückenprobleme erst gar nicht aufkommen zu lassen. Perfekt ist auch regelmäßiges Schwimmen, aber besser Kraulen als Brust. Und natürlich sind Yoga, Pilates oder eine gezielte Rückengymnastik wärmstens zu empfehlen. Und der beste Tipp: Nicht bei jeder eingehenden Mail sofort zum Smartphone greifen...

### **Viele Menschen nutzen das Handy auch beruflich. Was raten Sie diesen Menschen?**

Auch wer gerade ein mobiles Gerät in der Hand hält, kann aktiv werden. Nutzen Sie beim Telefonieren die Freisprecheinrichtung. Machen Sie während des Chatters oder Mailens immer wieder Pausen: Schauen Sie nach oben, lassen Sie den Blick schweifen. Legen Sie kleine Lockerungseinheiten ein, etwa, indem Sie Ihren Nacken oder die Schultern etwas kreisen. Ziehen Sie bewusst die Schultern für ein paar Sekunden nach unten. Eine konkrete Übung: Dehnen Sie Ihren Nacken. Sitzen Sie aufrecht, verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie gegen den Hinterkopf. Dann ziehen Sie den Kopf mit den Armen zur Brust. Halten Sie dies jeweils mit Gegendruck für ein paar Sekunden.

### **Welche Tipps haben Sie für alle, die beruflich viel am PC arbeiten müssen?**

Die gleichen Nackenprobleme haben oft auch die Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten. Auch hier sind Verspannungen im Nackenbereich und Rückenprobleme eine häufige Folge. Ganz wichtig ist in dem Zusammenhang, dass Ihr Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet ist, also die Sitz- und Schreibtischhöhe richtig eingestellt sind. Ein Tipp: Wenn Sie den Blick auf die oberste Bildschirmzeile geradeaus richten können, passt es.

### **Welche Erkrankungen sehen Sie noch immer häufiger?**

Den Handy-Ellbogen zum Beispiel. Ähnlich wie bei Tennisspielern, die über einen Tennisarm klagen, tritt dieses Problem auch bei exzessiven Handynutzern auf, wie unlängst eine Studie der Cleveland Clinic in Ohio belegt hat. Bemerkbar machen sich die Beschwerden in Form von Kribbeln im Unterarm und einem steifen Ellenbogengelenk. Im kleinen Finger kann ein Taubheitsgefühl auftreten. Dieses Krankheitsproblem heißt Kubitaltunnel-Syndrom, wird umgangssprachlich aber auch Cellbow genannt – aus den beiden Begriffen Cell Phone (Mobiltelefon) und Elbow (Ellenbogen).

### **Wie kann ich als Vieltelefonierer hier vorbeugen?**

Der menschliche Ellenbogen muss beim Telefonieren, wenn Sie Ihr Handy ans Ohr halten, über

längere Zeit starr in einer stark gebeugten Haltung verharren. Dafür ist er nicht gemacht. Das Problem beginnt bei einer Dauer von ungefähr 10 Minuten. Um vorzubeugen, können Sie öfter den Arm wechseln und den anderen entlasten. Am besten alle zwei Minuten. Oder Sie benutzen für längere Gespräche die Freisprecheinrichtung oder ein Headset – das ist die einfachste und effektivste Lösung.

### **Stimmt es, dass das häufige Schreiben von SMS- oder WhatsApp-Nachrichten auch den Daumen belasten kann?**

Ja, wir sprechen hier vom SMS-Daumen. Dieses orthopädische Phänomen hat es früher nicht gegeben und ähnelt dem Cellbow. Ein Symptom sind Schmerzen im Daumengelenk. Erstmals wurde über den SMS-Daumen in einer Studie am Hospital Cruz Roja in Madrid berichtet. Die Ärzte hatten Patienten untersucht, die unter vorzeitigem Verschleiß des Daumengelenks klagten. Als Ursache ermittelten die Ärzte das häufige Tippen von Kurznachrichten und Mails. Auch hier mein Tipp: Wechseln Sie die Finger beim Tippen. Oder nutzen Sie die Diktierfunktion und Voicemails.

### **Sie warnen, dass sogar die Schulter in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Warum?**

Wir nennen das die Tablet-Schulter, die ebenfalls starke Schmerzen hervorrufen kann. Betroffen sind Patienten, die über einen längeren Zeitraum den Bildschirm quer in den Händen halten und in einer ungünstig gekrümmten Lage verharren, zum Beispiel beim Lesen eines E-Books im Bett oder beim Anschauen eines Films. Diese dauerhaft unnatürliche Armhaltung führt zu einer Verspannung der Schultermuskulatur. Mein Tipp: Wechseln Sie die Handhaltung! Wenn es schmerzt, reiben Sie die betroffene Schulterpartie mit einer antirheumatischen Salbe ein. Sind die Beschwerden nach zwei Wochen immer noch nicht abgeklungen, suchen Sie den Arzt auf. Dann liegt vermutlich eine Entzündung vor.

### **Vielen Dank für das Gespräch!**



#### **Unser Experte**

Dr. Samer Ismail, Facharzt für Neurochirurgie, Orthopädiezentrum München Ost, [www.orthopaediezentrum-muenchenost.de](http://www.orthopaediezentrum-muenchenost.de)