



PRESSETEXT – 3 Seiten

Volkkrankheit Handynacken – die besten Tipps vom Experten

Wenn heute Patienten mit Nackenschmerzen in die Arztpraxis kommen, lautet die erste Frage: Wie oft benutzen Sie Ihr Smartphone? Denn der ständige Blick auf die digitalen Hightech-Geräte überfordert die sensible Nackenmuskulatur. Wirbelsäulenexperte Dr. reinhard Schneiderhan gibt die besten Tipps zur Selbsthilfe und verrät, wie Ärzte helfen können.

***München, 20.05.2019:* Haben Sie schon mal eine fünf Kilogramm schwere Hantel in die Hand genommen oder ein paar Übungen mit ihr gemacht? Das ist schon eine echte Herausforderung. Unser Kopf ist übrigens auch etwa fünf Kilogramm schwer. Allerdings nur dann, wenn wir ihn aufrecht halten. „Neigen wir unsere Oberstes nach vorne, beispielsweise um auf unser Smartphone zu schauen, wirken sogar Kräfte von bis zu 20 Kilogramm“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München Taufkirchen. Das ist Schwerstarbeit für die Muskeln rund um die Halswirbelsäule und kann gesundheitliche Folgen nach sich ziehen, die wir umgangssprachlich als Handynacken bezeichnen.“**

Bei vielen Menschen ist die Muskulatur zu schwach

Laut Statistischem Bundesamt nutzen derzeit 65 Millionen Bundesbürger ein Smartphone. Wer durch die Straßen geht, muss auch nicht lange suchen und findet Menschen, die, den Kopf geneigt, auf ihr digitales Gerät schauen. „Ein gelegentlicher Blick, um mal eine Mail zu checken, ist natürlich kein Problem“, sagt der Experte. „Aber ein Großteil der Menschen beschäftigt sich täglich so lange mit dem Smartphone, dass es zum Handynacken kommt. Treffen tut es vor allem Menschen mit einer zu schwachen Rückenmuskulatur und das ist leider bei einem Großteil der Fall.“

Das Problem ist dabei nicht nur das Gewicht des Kopfes, sondern auch die einseitige und meist starre Haltung. Das führt über kurz oder lang zu Muskelverspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich. „Nicht selten kann es an der Halswirbelsäule sogar bis zu Bandscheibenvorfällen kommen“, sagt Wirbelsäulenspezialist und Schmerztherapeut Dr. Reinhard Schneiderhan.



Selbstmassage, Dehn- und Lockerungsübungen

Wer frühzeitig gegensteuert, kann Schlimmeres verhindern. „Am wirkungsvollsten ist es natürlich die Zeit am Smartphone zu reduzieren“, sagt Dr. Schneiderhan. „Da das aber nicht möglich oder gewünscht ist, gilt es mit anderen Maßnahmen gegenzusteuern.“ Wichtig sind vor allem regelmäßige Pausen sowie Lockerungs- und Dehnübungen, die man überall durchführen kann. Man kann die Muskulatur mit Schulterkreisen vorwärts und rückwärts sowie Schulterheben und -senken ganz einfach lockern. Wirkungsvolle Dehnübungen sind: Den Kopf mehrmals langsam nach rechts und links drehen. Den Kopf langsam zur Seite zur einen und zur anderen neigen. „Das Dehnen sollte man zwar deutlich spüren, es darf aber keine Schmerzen verursachen“, sagt der Wirbelsäulenspezialist. Auch eine kleine Selbstmassage kann helfen. Dazu am besten mit den Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger die Muskelstränge mit angenehmem Druck ein paar Minuten bearbeiten oder bearbeiten lassen.

Nicht zu lange mit dem Arztbesuch warten

Wenn die Dehn- und Lockerungsmaßnahmen oder die Massage nicht ausreichen, kann auch Wärme helfen. Ein probates Hausmittel sind Kartoffelwickel. Drei heiße Kartoffeln zerdrücken, in ein dünnes Tuch wickeln und im Nackenbereich auflegen. Vorsicht: Unbedingt vorher mit dem Unterarm die Temperatur prüfen, damit es nicht zu Verbrennungen kommt. Den Wickel dann so lange auf dem Nacken lassen, bis er seine gesamte Wärme abgegeben hat. Wer hat, kann auch eine Infrarotlampe benutzen. „Sollten die Beschwerden nach zwei oder drei Tagen aber immer noch nicht verschwinden, rate ich zu einem Arztbesuch“, sagt Dr. Schneiderhan. „Es gilt dann herauszufinden, ob es sich um ein rein muskuläres Problem handelt oder ob auch schon andere Strukturen betroffen sind.“

Am besten ist natürlich Vorbeugung

Noch viel besser ist es natürlich, es gar nicht erst zum Handynacken kommen zu lassen. Neben dem „Handy öfters mal in der Tasche lassen“ ist die Bewegung die beste Maßnahme. „Ausdauersport wie



Handynacken, Seite 3 von 3

Radfahren, Joggen oder Walken hilft die Nackenmuskulatur zu entspannen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Regelmäßiges Krafttraining baut die oft viel zu schwache Muskulatur auf. Meist reichen schon Übungen mit geringem Gewicht aus. Ein sehr günstiges und vielfältiges Hilfsmittel sind Fitnessbänder. Im Internet gibt es zahlreiche gute Videos mit tollen Programmen zur Stärkung der Nackenmuskulatur.“

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

Dr. Schneiderhan GmbH, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen

pluskota@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

www.orthopaede.com