

Handynacken

Tipp Nr.
078

Der sogenannte „Handynacken“ entsteht als Folge einer unnatürlichen Haltung bei langer Nutzung des Smartphones. Die betroffenen Patienten leiden unter Verspannungen und manchmal auch unter Abnutzungserscheinungen der Halswirbelsäule. Durch den Blick auf das Display wird der Kopf stark nach vorne geneigt. Je stärker der Kopf geneigt wird, umso größer wird die Belastung auf die Halswirbelsäule. Durch die schlechte Haltung wird die Nackenmuskulatur überdehnt. Fallen zusätzlich die Schultern mit nach vorne, kommt es zu einer Verkürzung der Brustmuskulatur. Durch diese Fehlhaltung entstehen Verspannungen und Kopfschmerzen. Im Bereich der Halswirbelsäule kann es zu einer verminderten Beweglichkeit und im schlimmsten Fall zu einem frühzeitigen Verschleiß der Bandscheiben kommen.

Um Beschwerden vorzubeugen, können Sie folgende Übungen zur Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur durchführen:

Aufrechte Sitzhaltung (zwischen Rundrücken und Hohlkreuz):
Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen, Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule ziehen. Diese Spannung drei Atemzüge lang halten und die Übung ca. 10 Mal wiederholen.

In aufrechter Kopfhaltung Kinn zurückziehen („Doppelkinn“), Brustbein nach vorne oben schieben, Bauch anspannen. Die Übung 15 Mal wiederholen.

Bauchlage:

Arme neben dem Körper, Zehen aufstellen, Knie durchstrecken, Bauch- und Gesäß anspannen, Arme anheben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen. Blick Richtung Boden, den Oberkörper langsam anheben und dabei ausatmen. Die Übung 15 Mal wiederholen.

UNSER TIPP FÜR SIE

Legen Sie regelmäßig eine kurze Pause ein und versuchen Sie sich aufzurichten. Setzen Sie sich aufrecht hin und kreisen Sie mit den Schultern. Zur Kräftigung der Nackenmuskulatur und zur Mobilisation des Nackens sind gezielte Übungen sinnvoll.

