

# SCHLUSS MIT SMARTPHONE-NACKEN-SCHMERZEN

## Wie Sie Verspannungen effektiv loswerden

Eine dauernd vorgebeugte Haltung kann für Nackenverspannungen und -überlastung sorgen. Genau dieser Effekt ist täglich millionenfach zu beobachten: Ob in der Bahn, auf der Parkbank, in der Schule und oft sogar im Restaurant, überall sitzen Leute mit gesenktem Kopf über ihrem Smartphone.

E-Mails checken, Dinge nachschauen, im Internet surfen, chatten, spielen, Videos schauen – all dies ist auf dem Smartphone zur Gewohnheit geworden. Das Problem dabei ist die Haltung: Ständig ist der Kopf vorgebeugt und die Augen starren auf das Gerät vor uns. Dabei schiebt sich die Halswirbelsäule unmerklich nach vorne und wird meist der Kopf noch etwas in den Nacken gezogen. „Der Mensch ist ein Lauftier und kein Faultier“, sagt Prof. Bernd Kladny, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie an der Fachklinik Herzogenaurach. Heißt: Er braucht Bewegung. Wird eine ungünstige Haltung immer wieder eingenommen, führt dies mit der Zeit zu Muskelverspannungen und Faszienverklebungen. Außerdem werden Blut- und Lymphgefäße sowie Nerven gedrückt. Auch die feinen Wirbelgelenke und die Bandscheiben werden in Mitleidenschaft gezogen. Außer Nackenverspannungen kann eine dauernd eingenommene ungesunde Haltung, verbunden mit Bewegungslosigkeit, auch zu Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrensausen führen. Nicht selten entstehen auch Kiefer- oder Kaumuskelbeschwerden.



### Welche Haltung ist ideal?

Ideal ist es, wenn der Kopf auf der Halswirbelsäule lotrecht ausbalanciert wird. Die Augen schauen dabei nach vorne. Je weiter der Kopf nach vorne geneigt wird, umso größere Kräfte wirken auf die Halswirbelsäule. Bei einer Neigung von nur 15 Grad müssen die Wirbelkörper schon zwölf Kilogramm stemmen. Beim Schauen aufs Display sind es meist 40 bis 60 Grad. Je länger diese vorgebeugte Position gehalten wird, umso mehr führt dies zu Muskelverspannungen, Bandscheiben- und Wirbelgelenkverschleiß.



## ÜBUNG, DIE DEM NACKEN GUTTUT:



### Lösung und Lockerung der Schultermuskulatur und des Schultergürtels

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker oder stellen Sie sich hin. Winkeln Sie dann die Ellenbogen an und boxen

Sie abwechselnd mit der rechten und linken Faust zuerst nach vorne, dann zur Seite und auch diagonal nach oben. Winkeln Sie dann die Unterarme an und pendeln Sie beide Ellenbogen nah am Körper vorbei vor und zurück. Den Atem dabei gelöst fließen lassen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen. Im Stehen können Sie in den Knien locker mitwippen.



### Buchtipp

Mehr als 100 weitere Übungen zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Mobilisation finden Sie im Buch „Nackenschmerzen selbst behandeln“ (Riva Verlag) von Heike Höfler.