

Der Smartphone Nacken – ein modernes Krankheitsbild



Hand aufs Herz - wie lange haben Sie heute schon auf Ihr Smartphone gestarrt? Der Durchschnittsnutzer verbringt zwei bis vier Stunden damit – täglich! Im Jahr kommen so bis zu 1400 Stunden zusammen. Das allein ist schon bedenklich. Viel gravierender ist jedoch die Haltung, die wir für gewöhnlich dabei einnehmen. Oder heben Sie Ihr Smartphone immer auf Augenhöhe, wenn Sie es benutzen? Der Erfolg von Social Media hat leider zu einer reinen Epidemie von schlechter Haltung geführt.

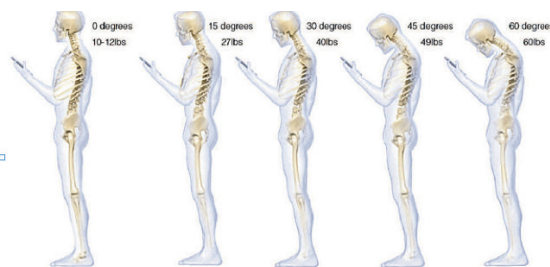
Das durchschnittliche Gewicht eines Kopfes, von einem erwachsenen Menschen, wiegt ca. 5 – 6 Kilogramm in einer aufrechten, neutralen Position. Aber, durch dieses leidige Ding namens Physik – genauer genommen die Schwerkraft – ist es leider so, dass durch das Vorbeugen des Kopfes das effektive Gewicht, das die Wirbelsäule zu tragen hat, sehr viel grösser wird. Genau genommen verdoppelt oder verdreifacht sich das Gewicht, so belegen Studien von Dr. Kenneth Hansraj, Chef der Wirbelsäulenchirurgie im New Yorker „Spine Surgery and rehabilitation medicine center“.

Er fand in seinen Studien heraus, dass wenn man seinen Kopf in einem 60 Grad Winkel über sein Handy beugt, z.B. um sich sein „Selfie“ besser zu betrachten, ein Druck von 30 Kilogramm entsteht, der einzig und allein von den oberen Halswirbeln getragen wird! Das ist mehr als das Gewicht eines siebenjährigen Kindes.

Das Gewicht nimmt für die Wirbelsäule umso dramatischere Ausmasse an, desto mehr man seinen Kopf nach vorne beugt. Dies führt zu einem gravierendem und zunehmenden Stress für die ganze

Wirbelsäule, sowie des umliegende Gewebe. Durch diese extreme Belastung kann es zu einer früheren Degeneration kommen, was im schlimmsten Fall zu einer Operation führt.

Aber es ist nicht nur das extreme Vorneigen, dass Ihre Haltung und somit Ihre Erscheinung zu einem „Glückner von Notre Dame“ macht. Halten Sie zum Beispiel ihren Kopf nur schon in einem 15 Grad Winkel in einer vorgebeugten Haltung, macht das schon 13 Kilogramm Druck auf Ihre Halswirbelsäule. Bei 30 Grad 20 Kilo und bei 45 Grad fast 25 Kilogramm!



DR. KENNETH HANSRAJ/SURGICAL TECHNOLOGY INTERNATIONAL

Es ist kein Geheimnis das eine korrekte Haltung besser ist für Ihren Rücken. Die Lehrbücher sagen; "eine gute Haltung ist, wenn man seine Ohren in einer Linie mit den Schultern hat und die „Engles-Flügel“, also die Schulterblätter nach hinten zieht, damit ein grades Rückenbild entsteht.

In dieser aufrechten Haltung verschwinden zahlreiche Beschwerden der Halswirbelsäule. Es ist die effizienteste Position für einen gesunden Rücken.

Eine aufrechte Position, lässt Sie also nicht nur besser aussehen, es ist auch sehr gut für Ihre Gesundheit! Es gibt sogar Studien darüber, dass mit einer geraden Haltung der Testosteron und Serotonin Spiegel erhöht - hingegen das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Selbst der Charakter wird von Aussenstehenden anhand einer guten Haltung definiert und wird mit Eigenschaften wie: Selbstsicherheit, Toleranz und Intelligenz verbunden.



Menschen mit einer schlechten Haltung hingegen, haben öfter eine schlechte physische und emotionale Gesundheit.

Auch kann man zahlreiche Probleme wie: neurologische Krankheitsbilder, Migräne, Depression, Herzattacken und chronische Verstopfungen darauf zurückführen.

Natürlich ist ein totaler Smartphone-Verzicht utopisch. Doch wir können versuchen, dabei mehr auf eine gesunde Körperhaltung zu achten. So können wir einen „Smartphone-Nacken“ verhindern, sind gesünder und schauen dabei erst noch besser aus!

PHYSIO THERAPIE

AM BOULEVARD

Hauptstrasse 64 • 8280 Kreuzlingen

Tel: 071 672 22 40

physio@amboulevard.ch

www.physioamboulevard.ch

PHYSIO THERAPIE

IM PARKHOF

Hauptstrasse 84 • 8280 Kreuzlingen

www.physioimparkhof.ch