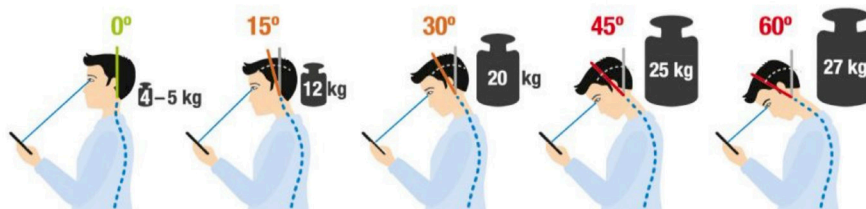




Die Schulbank drücken – mit gesundem Rücken

Geschätzte Lehrpersonen, liebe Schulleiterinnen und Schulleiter

Das Handy, heute allgegenwärtig, wird längst nicht mehr einfach zum Telefonieren verwendet. Mit dem Abrufen von Informationen, Gamen, Kontaktpflege auf sozialen Netzwerken, Filme schauen etc. werden oft Stunden verbracht. Wie so oft im Alltag geht die Haltungskontrolle völlig vergessen. Den Kopf leicht nach vorne geneigt, Blick auf den Bildschirm fixiert, schon ist eine typische Smartphone-Position eingenommen.



Quelle: Prof. Dr. E. J. Seidel

Wenn man bedenkt, dass mit Vorneigung des Kopfes gegenüber der geraden Position die Gewichtsbelastung auf die Halswirbelsäule von ca. 5 auf 27 kg ansteigt, ist es nachvollziehbar, dass auf Dauer Nackenschmerzen und damit verwandte Beschwerden vorprogrammiert sind. Im Rahmen der ungünstigen Kopfneigung werden auf Dauer die hinten gelegenen Muskeln und Bänder langgezogen, die vorderen dagegen verkürzt.

In der Medizin wurde der Begriff des «Handy-Nackens» für fehllaltungsbedingte Beschwerden geprägt. Folgende Symptome können durch Verspannungen des Nackenbereiches ausgelöst werden:

- Schmerzen und Verspannungen der benachbarten Schulter- und Rückenregion
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verspannungen im Gesichtsbereich, insbesondere des Kiefers
- Schwindel
- Sehstörungen
- Schmerzen und Kribbeln in den Armen

Ehrlicherweise darf aber auch gesagt werden, dass beim Lesen eines Buches gerne eine ganz ähnliche Position eingenommen wird. Es ist also nicht das Smartphone das Problem, sondern die Fehlhaltung, die auch andere Ursachen haben kann.

Unabhängig von der Ursache ist regelmässige aktive Haltungsarbeit die beste Vorsorge und auch Therapie. Für anfällige Personen jeden Alters empfiehlt es sich der Schulter-Nackenregion besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Lockerungsübungen, Massagen, Wärmeauflagen o. Ä. lindern Beschwerden und beugen vor.

Anregungen für Nackenübungen finden sich beispielsweise unter folgenden Links

→ Übungen für den Nacken:

www.rheumaliga.ch/blog/2017/uebungen-fuer-den-nacken

→ So beugen Sie Nackenschmerzen vor:

www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/bewegung/uebungen/nackenuebungen

→ Fachärztlich empfohlene Gymnastikübungen für die Halswirbelsäule:

www.orthopaedie-zentrum.at/vorsorge/gymnastikuebungen/halswirbelsaeule