



WIR INFORMIEREN DIREKT UND AKTUELL

Smartphone und Tablet-PC – Gesundheitsrisiken nicht unterschätzen –



Handy-Nacken ist die umgangssprachliche Bezeichnung für ein modernes Leiden. Immer mehr Nutzer von Smartphones und Tablet-PCs klagen über Kopf- und Nackenschmerzen. Der Grund soll die schlechte Haltung bei der Nutzung der kleinen Kommunikationsgeräte sein.

Für den Präsidenten des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte, Wolfgang Panter, gibt es einen sichtbaren Zusammenhang zwischen Mobiltelefonen bzw. Tablet-PCs und Muskelbeschwerden sowie Fehlhaltungen im Nackenbereich – beide nehmen zu. Immer mehr Menschen haben ein Smartphone und nutzen dessen vielfältige Möglichkeiten auch immer mehr für immer längere Zeit. So gehen aktuell bereits 37 Prozent der Nutzer mobil ins Internet.

Nach unten Starren

Beobachtet man einmal eine Person, die das Handy oder den Tablet-PC zum Lesen oder Surfen nutzt, erkennt man schnell, dass der Kopf dabei stark nach unten geneigt ist. Auch der Blickwinkel geht nach unten. Dieses Nach-unten-Starren auf den kleinen Bildschirm kann die Nackenmuskulatur überbelasten.

Tipps gegen den Handy-Nacken

Hat man in den vergangenen Jahren im Zusammenhang mit der PC-Bildschirmarbeit häufig den Begriff Mausarm bei Überbelastungen im Arm-Schulter-Nacken-Bereich gehört, muss man sich jetzt wohl zusätzlich darum kümmern, nicht am Handy-Nacken zu erkranken. Hier einige Tipps vom Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW):

- Wechseln Sie beim Tippen und Lesen häufig die Position.
- Halten Sie das Smartphone oder den Tablet-PC beim Lesen höher, so dass der Kopf gerade ist.
- Benutzen Sie spezielle Halterungen und eine externe Tastatur, um ergonomisch schreiben zu können.

Ist der Nacken doch einmal verspannt, heißt es Pause machen und ein paar kleine Übungen ausführen, wie:

- Die Hände hinter dem Kopf verschränken und das Kinn zur Brust führen. Dann die Ellenbogen zusammenführen und die Augen schließen. Sechs bis acht Mal ein- und ausatmen.
- Den Kopf nach rechts drehen. Den rechten Arm über den Kopf legen. Augen schließen. Sechs bis acht Mal ein- und ausatmen. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

Achtung: Unfallgefahr durch Smartphones

Wer sich von seinem Smartphone nicht trennen mag, lebt mitunter gefährlich. Im Auto sind Handys ohne Freisprechanlage deshalb verboten, auf dem Fahrrad auch – doch auch Fußgänger können sich auf den Verkehr nicht mehr konzentrieren, wenn sie unterwegs SMS schreiben, im Netz surfen oder Musik hören. Mehrere tödliche Unfälle gab es, weil Smartphone-Nutzer Straßenbahnen und Autos übersahen. Benutzen Sie Ihr Handy / Smartphone nur, wenn Sie sich und andere nicht gefährden.

Quelle: Haufe, 06/2015

Für Rückfragen zum Thema „Smartphone und Tablet – Gesundheitsrisiken nicht unterschätzen“ steht Ihnen die FKC Management-System-Beratung GmbH gern zur Verfügung.



FKC Management System-Beratung GmbH

23568 **Lübeck** • Eschenburgstraße 5 • Tel.: 0451 400510 • Fax: 0451 4005110

20097 **Hamburg** • Frankenstraße 7 • Tel.: 040 23687596 • Fax: 040 23687595

30855 **Langenhagen/Hannover** • Bayernstraße 10 • Tel.: 0511 9838152 • Fax: 0511 98381645

10785 **Berlin** • Potsdamer Platz 10 (Haus 2) • Tel.: 030 300114838 • Fax: 030 300114520

Alle Standorte erreichen Sie auch über unsere zentrale E-Mail-Adresse: email@fkc-gmbh.de



fkc-gmbh.de