

Thema: Physiotherapie

Redakteur:

Häufige Smartphone-Nutzung führt zu Haltungsbeschwerden

Das Smartphone ist mittlerweile unser ständiger Begleiter geworden. Der andauernde Blick nach unten verursacht jedoch oft Schmerzen - auch bei jungen Menschen. Das Handy ist der Hand, der Kopf vornübergebeugt - für diese Haltung gibt es bereits einen eigenen Namen: den sogenannten Handynacken. Bei diesem einseitigen Bewegungsmuster wird auf die Halswirbelsäule großer Druck ausgeübt, nämlich drei- bis fünfmal mehr als bei einer aufrechten Haltung. Handy-Vielnutzer*innen leiden daher oft an Nacken- und Kopfschmerzen. Dies könne man mit Physiotherapie aber auch mit der Umstellung von Alltagsgewohnheiten wieder in den Griff bekommen, so Physiotherapeutin Nora Kuss vom Orthopädischen Spital Seising.

O-Ton: Nora Kuss (Physiotherapeutin, Orthopädisches Spital Seising/Studiogast)