

LASS MAL LOCKER

Wir starren stundenlang aufs Smartphone, sitzen im Durchzug, stehen unter Dauerstress. Und prompt bekommen wir die Quittung: eine heftige Nackenverspannung! Wie Sie gezielt vorbeugen und was akute Schmerzen lindert, verrät der Wirbelsäulenspezialist

Dr. David-Christopher Kubosch.

Privatdozent
Dr. David-Christopher Kubosch,
 leitender Facharzt für Orthopädie und
 Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik
 Gundelfingen.



AUTSCH!

Es zieht im Genick, sticht und brennt im Schulterbereich – und bei jeder Kopfbewegung wird die Qual noch schlimmer: Schmerzt der Nacken, so steckt häufig eine Verhärtung der umliegenden Muskulatur dahinter. „In den meisten Fällen sind Haltungsprobleme und überlastete, verspannte Muskeln die Ursachen“, weiß Dr. Kubosch. Ein vor allem bei jüngeren Menschen weit verbreitetes und äußerst schmerzhafte Phänomen ist der sogenannte **Handy-Nacken**, ausgelöst durch den ständigen Blick nach unten aufs Smartphone-Display. „Durch die gesundheitsschädliche Kopfhaltung wird die Nackenmuskulatur stark belastet und die Halsmuskeln überdehnen“, sagt der leitende Facharzt für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen und rät: „Halten Sie das Gerät möglichst so hoch, dass der Kopf in aufrechter Position bleibt.“

Um einen steifen Handy-Nacken zu verhindern, bewähren sich auch kleine Entspannungsübungen zwischendurch. Etwa diese: Setzen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie die linke Hand ganz leicht gegen Ihr linkes Ohr, ohne dass der Kopf dabei seitlich weggedrückt wird. Nach ein paar Sekunden das Ganze auf der rechten Seite wiederholen. „Das entspannt die Muskulatur und lindert Schmerzen“, so Kubosch.

Illustration: angkith - stock.adobe.com;
 Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

Je gebeugter die Haltung,
 desto höher ist die Belastung
 für die Nackenwirbelsäule.