

Handy-Daumen und Handy-Nacken



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wenn es im Daumen, im Handgelenk und sogar bis zum Ellenbogen zieht, dann haben Sie das Tippen auf dem Smartphone vielleicht etwas übertrieben. Sie haben dann einen „Handy-Daumen“ oder die „WhatsApp-Krankheit“, eine Art Sehnenscheidenentzündung.

Patienten mit dieser Diagnose haben Beschwerden, wie Mediziner sie sonst zum Beispiel aus dem Berufsalltag von Friseuren kennen. Dieser Handy-Daumen wird wohl erst der Vergangenheit angehören, wenn es der Forschung gelingt, die Nutzung der Hand durch die Sprachsteuerung mobiler Geräte gänzlich überflüssig zu machen.

Mit einer intensiven Handynutzung geht außerdem oft eine sehr ungünstige Körperhaltung einher: Viele halten das Handy in der Hand und beugen ihren Kopf um 45 Grad vor. Dabei bekommen die Bandscheiben der Halswirbelsäule einen so großen Druck ab, als hätte man einen 20 Kilogramm schweren Bierkasten auf dem Nacken stehen. Diese Verspannungen haben häufig Kopfschmerzen und Schwindel zur Folge, und im äußersten Fall droht mit der Zeit sogar ein Bandscheibenverschleiß. Orthopäden sprechen dann von einem „Handy-Nacken“, der negative Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat hat. Neu ist dieses Krankheitsbild nicht, denn schon bei Leseratten, die früher über ihren Schmökern hingen, waren die Nackenmuskeln überlastet.

(181 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an Norina Weisenbilder, „Die Volkskrankheit ‚Handy-Daumen‘“
<https://www.mdr.de/brisant/zivilisations-krankheit-handy-daumen-100.html> - „Handynutzung gefährdet Halswirbelsäule“,
<https://wien.orf.at/news/stories/2933272/> - Seitenaufrufe 25102018)