

# TEXT NECK SYNDROME



(Quelle Dr. Body Gadget)

Wenn Sie auf Ihr Telefon, Tablet oder Ihren Laptop blicken, kann dies zu anhaltenden Nackenschmerzen führen. Wenn Sie diese geneigte Kopf-nach-vorne-Haltung über einen längeren Zeitraum halten, können sich ein Repetitive-Strain-Injury oder Muskelverspannungen entwickeln. Denn die Vorneigung des Kopfes ergibt eine Zwei- bis Fünffach stärkere Belastung auf der Wirbelsäule. Bedenken Sie das unser Kopf ca. 10 Kg. wiegt.

Symptome die hierbei auftreten können sind Nackenschmerzen, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Schmerzen im oberen Brustwirbelsäulenbereich, Schwindel oder Ohrensausen.

Um die Entstehung solcher Beschwerden zu vermeiden, folgen hier ein paar Tipps:

**1. Bildschirm erhöhen:** Halten Sie ihre Arme höher oder legen Sie die Arme bequem auf der Tischplatte ab, dass sich der Kopf nicht anpassen muss. Hilfreich ist auch, Ihre Augen zu senken anstatt Ihren Kopf. Wenn Sie an einem Laptop arbeiten, würde ein zweiter höher gestellter Monitor Ihre Haltung verbessern.

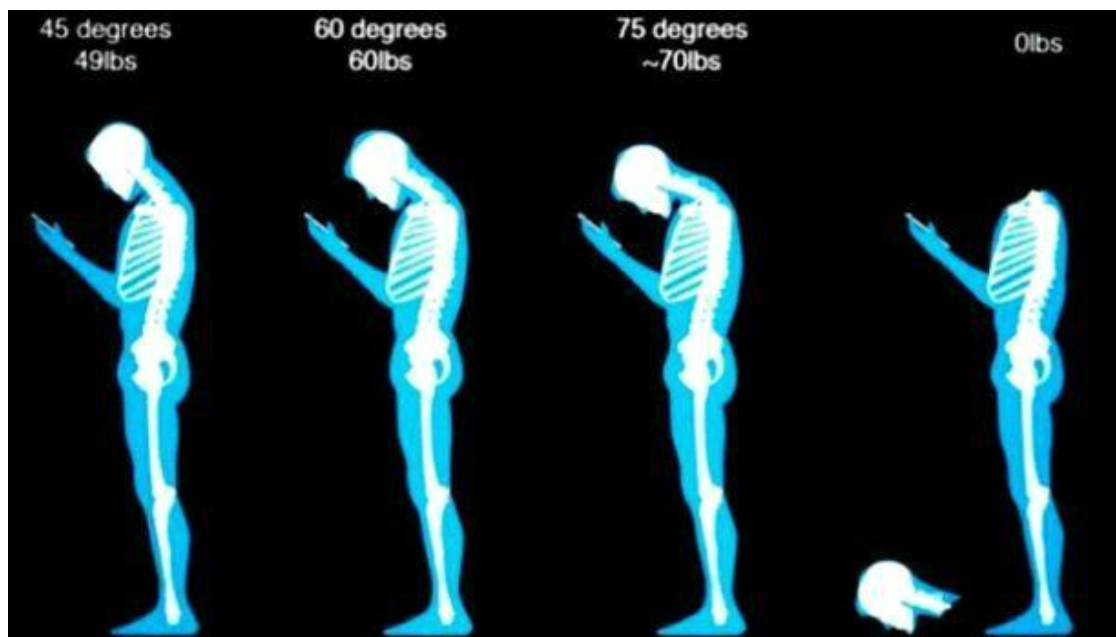
**2. Machen Sie Pausen:** Wenn Sie längere Zeit auf einen Bildschirm schauen müssen, machen Sie jede halbe Stunde eine Pause von 2-3 Min. um Ihre Haltung zu verändern und sich zu bewegen. Zur Erinnerung können Sie sich z.B einen Timer stellen.

**3. Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Kopfstütze:** Lehnen Sie sich an der Kopfstütze und der Rückenlehne an.

**4. Stabilisieren Sie Ihre Haltung:** Im Laufe der Zeit können sich aufgrund der langfristigen vorgeneigte Haltung des Kopfes Ungleichgewichte in den Muskeln entwickeln. Kräftigende Übungen und Muskeldehnungen helfen Ihnen die Balance zurückzufinden.

**5. Warnzeichen beachten:** Symptome wie Nackenschmerzen, häufige Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Taubheit und Kribbeln sind Warnzeichen, die ernst zu nehmen sind. Ändern Sie bitte Ihre Haltung um Belastungen am Nacken zu lindern, wenn diese auftreten.

Probieren Sie diese Empfehlungen aus. Hoffentlich finden Sie mit eine oder mehrere für sich eine Lösung. Ihre Beschwerden sollten sich deutlich verbessern oder ganz weggehen. Bei persistierende Beschwerden wäre eine Vorstellung bei einem Osteopathen oder Arzt sinnvoll.



(Quelle: coworkaholic.com)