



E. J. Seidel

Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Ambulantes Rehabilitationszentrum, multimodale Schmerztherapie, Musikermedizin, Sportmedizinische Untersuchungsstelle des DOSB, Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar gGmbH, Weimar, Deutschland

Smartphone-Nutzung als Gefahr für die HWS?

Originalpublikation

Hansraj KK (2014) Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int 25:277–279

“Billions of people are using cell phone devices on the planet, essentially in poor posture. The purpose of this study is to assess the forces incrementally seen by the cervical spine as the head is tilted forward, into worsening posture. This data is also necessary for cervical spine surgeons to understand in the reconstruction of the neck.”

Zusammenfassung und Diskussion aus Sicht der manuellen Medizin

Der Autor hat vor dem Hintergrund der Abklärung von Belastungen und Beanspruchungen der Halswirbelsäule vor und nach operativen Eingriffen an einem Modell die Kräfte gemessen, die bei verschiedenen Winkeln auf die Halswirbelsäule und die Übergänge zu Kopf und Brustwirbelsäule entstehen.

Die Nutzung neuer Medien (Smartphones, Tablets) führt zunehmend dazu, dass der Kopf mehr als normal nach vorne unten geneigt wird, und dies bis zu 4–6 h am Tag bei exzessivem Gebrauch.

Dabei wirken bei einer Neigung von 15° schon 12 kg, bei 30° 20 kg und bei 45° bereits 25 kg auf die Halswirbelsäule ein. Bei der häufig zu beobachtenden Neigung von 60° sind es bereits 27 kg. Dies ist mehr, als bei den Berufsgenossenschaften als Gesamtgewicht für einen Zementsack (25 kg) zugelassen ist.

Die zunehmenden Beschwerden durch moderne Medien und (Bildschirm-)Arbeitsplätze führen zu einem enormen Anstieg der Beschwerden und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich.

Die von Hansraj erhobenen Daten zur Beachtung bei operativen Eingriffen an der Halswirbelsäule sind aber für die manuelle Medizin essenzielle Voraussetzung zur Erarbeitung von Präventionsstrategien, aber auch für therapeutische und rehabilitative Interventionskonzepte.

Insbesondere die Entlordosierung der Halswirbelsäule auch in Ruhelage wird neue Herausforderungen an die manuelle Medizin stellen. Hier stehen wir erst am Anfang einer sich rasant ausbreitenden Entwicklung, insbesondere bei Patienten unter 45 Jahren.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. E. J. Seidel

Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Ambulantes Rehabilitationszentrum, multimodale Schmerztherapie, Musikermedizin, Sportmedizinische Untersuchungsstelle des DOSB, Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar gGmbH
Henry-van-de-Velde-Straße 2, 99425 Weimar, Deutschland
e.seidel@klinikum-weimar.de

Interessenkonflikt. E.J. Seidel gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.