In der Rubrik „Literatur kompakt“ werden die wichtigsten Originalarbeiten aus der internationalen Fachliteratur referiert.

© Mehmet Dilsiz / Fotolia.com

Kopfschmerzen durch übermäßige Smartphone-Nutzung?

Kopfschmerzen und andere somatische Beschwerden hängen möglicherweise auch mit einer übermäßigen Nutzung von Internet und Mobiltelefonen zusammen. Zumindest zeigt eine italienische Studie eine entsprechende Assoziation bei Schülern zwischen 10 und 16 Jahren.

Internet und Mobiltelefone gehören heute zum Alltag. Jugendliche und Heranwachsende machen besonders intensiv von den Digitaltechnologien Gebrauch, die Übergänge zwischen Nutzung und Abhängigkeit sind fließend und noch nicht endgültig definiert. Störungen der motorischen Entwicklung zusammen mit Symptomen wie Kopf- und Muskelschmerzen, Beeinträchtigungen bei Schlaf und Konzentration sowie eine nicht ausreichend ausgebildete Selbstregulation durch ausgedehnte Computer-

sitzungen bei Heranwachsenden sind bekannt. Der exakte Zusammenhang zwischen Kopfschmerzprävalenz und exzessiver Nutzung digitaler Medien ist bisher allerdings noch wenig erforscht.

Eine bevölkerungsbasierte Querschnittsstudie untersuchte deshalb in den Jahren 2013 und 2014 die Assoziation zwischen der Nutzungsintensität von Internet und Mobiltelefonen und der Inzidenz von Migräne, Kopfschmerzen und anderen gesundheitlichen Einschränkungen. Die per Fragebogen ein-

geholten Auskünfte von 841 der 1.004 einbezogenen italienischen Schüler zwischen 10 und 16 Jahren konnten ausgewertet werden.

Insgesamt 28 % der Befragten gaben an, unter Kopfschmerzen zu leiden – Mädchen signifikant häufiger als Jungen. Bei 39,6 % der Schüler mit Kopfschmerz bestand kein Verdacht auf einen Missbrauch von Internet oder Mobiltelefon, in dieser Studie definiert als eine Internetnutzung von mehr als zwei Stunden und ein Mobiltelefongebrauch von mehr als zehn Stunden pro Tag. 19,5 % der Stichprobe „missbrauchten“ entsprechend dieser Definition sowohl ihren Computer als auch ihr Handy/Smartphone. Allerdings ergab sich kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Kopfschmerzhäufigkeit – auch differenziert in Migräne- und Spannungskopfschmerz-Typ – und einer Überbeanspruchung der Digitalkommunikation, wenngleich der Trend einen Zusammenhang erkennen ließ. Darüber hinaus hatten Schüler, die täglich das Internet benutzen, signifikant häufiger somatische Symptome als die nur sporadisch das Internet nutzenden Teilnehmer der Nicht-Kopfschmerzgruppe.

Fazit: Ein gegenüber den Durchschnittswerten häufigerer Gebrauch von Internet und Mobiltelefonen bei Schülern erhöht tendenziell das Risiko für Kopfschmerzen vom Migräne- und Spannungstyp als auch für somatische Symptome wie etwa Schlafstörungen.

Dr. Barbara Kreutzkamp

Cerutti R et al. The potential impact of internet and mobile use on headache and other somatic symptoms in adolescence. A population-based cross-sectional study. *Headache* 2016;56:1161–70

© IPCGuttenbergUK Ltd / Getty Images / iStock

Eine exzessive Nutzung von Mobiltelefonen kann das Risiko für Kopfschmerzen bei Jugendlichen offenbar erhöhen.