

PRESSEMITTEILUNG

VDBW zum Thema Nutzung von Mobiltelefonen

Gesundheitsrisiken durch moderne Kommunikationstechnik So kann man dem „Handy-Nacken“ vorbeugen

Karlsruhe, 08. November 2012. Bereits 37 Prozent der Deutschen nutzen das Internet auf ihrem Handy oder einem Tablet-Computer. Im Jahr 1996 hatten nur 7,1 von 100 Personen einen Handyvertrag. 2009 hat jeder Deutsche durchschnittlich 1,32 Handyverträge, Tendenz steigend. „Ich befürchte eine zunehmende Zahl von Menschen mit Kopf- und Nackenschmerzen“, warnt Dr. med. Wolfgang Panter, Präsident des Verbandes Deutscher Betriebs- und Werksärzte. Er sieht einen Zusammenhang zwischen der Zunahme von Mobiltelefonen und der Zunahme an Muskelbeschwerden und Fehlhaltungen im Nackenbereich. Panter erklärt die Problematik: „Beim Lesen von E-Mails auf dem Handy oder Tablet-Computer nehmen Nutzer eine gesundheitsschädigende Kopfhaltung ein. Durch den deutlich nach unten geneigten Blickwinkel wird die Muskulatur im Nackenbereich verstärkt belastet.“ Deshalb warnt der VDBW vor dem so genannten „Handy-Nacken“ – einer überlasteten Nackenmuskulatur durch ständiges „Nach-unten-Starren“ auf Mini-Bildschirme. Es entstehen Krankheitsbilder, die man so bislang nur von der PC-Bildschirmarbeit kannte, darunter Sehnen- und Schleimbeutelentzündungen im Anfangsstadium beim „Mausarm“. Auch für das gesamte Schulter-Arm-System kann es dadurch zu übermäßigen Beanspruchungen kommen.

Die intensive Handy- oder Tablet-Nutzung kommt also der unergonomischen Bildschirmarbeit gleich. Neben körperlichen Beschwerden durch die Arbeit am PC gibt es durch die modernen Kommunikationsmittel nun eine neue Modekrankheit.

Dr. med. Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin des VDBW, betont: „Helfen kann nur eine bessere ergonomische Gestaltung und Nutzung der mobilen Geräte. Vorbeugend sollte man das Handy oder Tablet höher halten, wenn möglich eine spezielle Bildschirmhalterung benutzen, den Kopf weniger beugen und so die Muskulatur im Nackenbereich entlasten“. Mit Hilfsmitteln, wie zum Beispiel einer externen Tastatur, wäre sogar ergonomisches Schreiben möglich.

Tipps vom VDBW gegen den „Handy-Nacken“:

- In unterschiedlichen Positionen tippen und lesen, Abwechslung sorgt für Entspannung
- Das mobile Endgerät höher und den Kopf möglichst aufrecht halten
- Freisprecheinrichtungen nutzen
- Bei längeren Telefonaten zwischen links und rechts wechseln
- Gegen die Nackenschmerzen helfen einfache Übungen, wie
 - Isometrische Anspannungsübungen

- Die Hände hinter dem Kopf verschränken, das Kinn auf Brust ablegen, die Ellenbogen zusammenführen, die Augen schließen und sechs bis acht Mal ein- und ausatmen
- Den Kopf zur rechten Seite drehen, den Arm über den Kopf auf die linke Seite des Kopfs legen, Augen schließen und sechs bis acht Mal ein- und ausatmen, mit der anderen Seite wiederholen

Zeichen: ca. 2.600

VDBW

Der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) ist der Berufsverband deutscher Arbeitsmediziner und der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas. Er vertritt seit 63 Jahren die Interessen seiner rund 3.000 Mitglieder, die aus internationalen Großunternehmen, Verwaltungen, Betriebsarztzentren oder aus der freiberuflichen eigenen Praxis stammen. Zu den Aufgaben des VDBW gehören die Förderung der Qualität arbeitsmedizinischer Betreuung, die Integration des präventiven Fachgebietes Arbeitsmedizin in das medizinische Versorgungssystem und die Unterstützung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention in den Betrieben. Der VDBW unterstützt gemeinsam mit anderen maßgeblichen Fachdisziplinen und Institutionen die Gewinnung und Auswertung neuester arbeitsmedizinischer Erkenntnisse sowie deren Weitergabe in die Praxis und wirkt an der Gestaltung arbeitsmedizinischer Programme mit. Die Zentrale des VDBW ist in Karlsruhe.
www.vdbw.de

Verbandskontakt:

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.
Hauptgeschäftsführer Jochen Protzer
Friedrich-Eberle-Str. 4a
76227 Karlsruhe
T: 0721 933 8181
Mail: jochen.protzer@vdbw.de

Pressekontakt:

DauthKaun Public Relations
Tabea Jost, MSc
Monbijouplatz 5
10178 Berlin
T: 030 240 47 86 31
Mail: tabea.jost@dauthkaun.de