

News Juni 2018

HANDYNACKEN- EXTREMARBEIT FÜR DIE HALSMUSKULATUR!

Ständige Erreichbarkeit, das Internet auch außerhalb der eigenen Wohnung, Spiele, Zocken, Instagram und Co!! Viele Begegnungen mit gesenktem Haupt. Viele schauen nur auf das Handy und kaum noch auf ihre Mitmenschen. Zusammenstöße, Unfälle, Unaufmerksamkeiten und tödliche Unfälle im Straßenverkehr – eine Bilanz, die erschreckt und die nicht nur aus sozialen Gründen zum Umdenken oder Überdenken anregen sollte!

Auch die eigene Gesundheit leidet immens!

Nackenschmerzen, Verspannungen und Kopfschmerzen bei oft vernachlässigter Haltung sind überdies schmerzhaftes Begleiter!

Dank der beweglichen Halswirbelsäule haben wir eigentlich den Überblick. Die Halswirbelsäule ermöglicht einen sehr großen Bewegungsradius und dank ihr können wir den Kopf ca. 90° nach rechts und nach links drehen. Kleine Gelenke an den Wirbelkörpern der Halswirbelsäule machen dies möglich. Das Ende der Bewegung wird durch die Gelenkkapseln und die zwischen den Halswirbelkörpern liegenden Bänder gesichert. Dabei wirken die Bänder wie dicke Gummibänder, während die Muskulatur die aktive und bewusste Bewegung ermöglicht. Darüber hinaus liegen in den Gelenkkapseln, den Bändern und auch der Muskulatur eine Reihe von Messfühlern (Rezeptoren), die ständig an das Gehirn Information, z.B. über die Stellung des Kopfes im Raum oder die Spannung in der Muskulatur, liefern.



Der „Handynacken“

In der Handyposition, mit weit nach vorn gebeugter Halswirbelsäule und hängendem Kopf, befinden sich die kleinen Gelenke zwischen den Wirbelkörpern in einer Endposition und die Gelenkkapseln, wie auch die Bänder und die Muskulatur, sind gespannt. In diesem Moment wirken auf die Halswirbelsäule immense Kräfte (bis zu 27 kg, ca. 5 kg sind bei aufgerichteter Haltung normal !); für die Muskulatur bedeutet das Schwerstarbeit.

Da darüber hinaus noch häufig der Trainingszustand der Halswirbelsäulenmuskulatur schlecht ist, kann sie diese Arbeit nicht ausreichend lange verrichten und ermüdet und verkrampft bereits nach kurzer Zeit. Bewusst auf seine Haltung zu achten und stets um Aufrichtung bemüht zu sein (chin-in (amerik.)

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Kinn in Richtung Kehlkopf), trägt zur Gesunderhaltung unserer Wirbelsäule bei. Nur eine starke Muskulatur ist in der Lage, die Wirbelsäule angemessen zu schützen. Daher müssen diese Muskeln regelmäßig gedehnt und gekräftigt werden.

Wenn der Nacken bereits schmerzt, ist eine Haltungskorrektur (Oberkörperaufrichtung, Rückführung der Schultergelenke und der Schulterblätter sowie Aufrichtung der Halswirbelsäule und des Kopfes) in Kombination mit einer Kräftigung der rückwärtigen Schulter- und Schultergürtelmuskulatur sehr hilfreich. Sofern das Aufrichten und die Haltungskorrektur zu Beginn des Trainings schwer fallen, sollte auch eine intensive Dehnungsbehandlung der vorderen Brustmuskulatur erfolgen.

Verschwinden die Beschwerden durch die Übungen nicht, sollte ein Arzt die Halswirbelsäule untersuchen. Konnte der schmerzende Nacken erfolgreich behandelt werden, ist ein konsequentes Folgetraining zur Vorbeugung und zum Erhalt der Kraft und der Ausdauer der aufrichtenden Muskulatur im Bereich der Halswirbelsäule und Schultern unbedingt einzuhalten. Beim Blick auf das Handy sollte darüber hinaus häufiger die Position gewechselt werden. Wer ein Tablet benutzt, hat ferner die Möglichkeit, dieses wie ein Laptop aufzustellen.

¹⁾ Studie aus 2014 von Dr. Kenneth K. Hansraj, New Yorker Klinikum für Wirbelsäulen Chirurgie und Rehabilitation

