

## Wissenswertes zum Thema **HANDY-NACKEN**

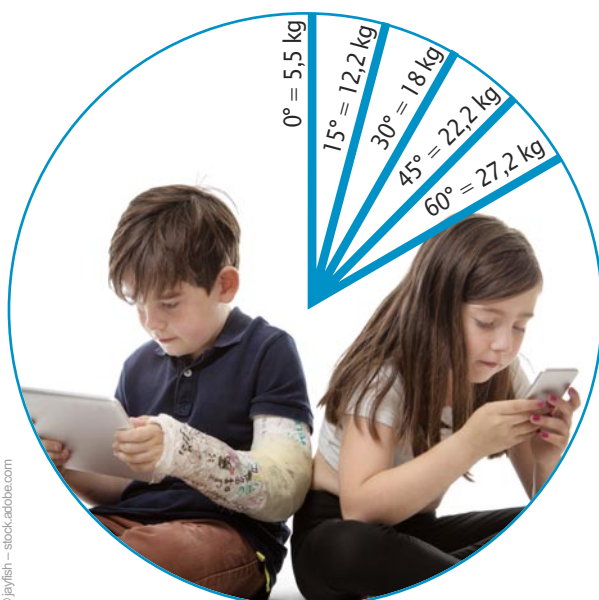
Kinder und Jugendliche, die stundenlang am Handy chatten oder Filme auf dem Tablet schauen, sind wegen der noch höheren Flexibilität der kindlichen Wirbelsäule besonders gefährdet.

Klagt ihr Kind manchmal über Nacken- oder Kopfschmerzen?  
Wollen Sie es davor schützen?



Beim Schauen und Tippen auf Smartphone und Tablet wirken enorme Kräfte auf die Halswirbelsäule.

Je weiter der Kopf nach vorne geneigt wird, desto stärker wird die Belastung.



Dies führt meist zu Symptomen wie...

- Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Augenprobleme
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Mögliche Folgen davon können sein...

- Belastung der gesamten Wirbelsäule
- Haltungsschwächen
- Muskuläre Dysbalancen
- Frühzeitiger Verschleiß der Bandscheiben

## Tipps zum richtigen und maßvollen Umgang ...

1. Optimierte die Haltung durch z.B. Aufstützen der Arme und Aufrichtung der Wirbelsäule
2. Das Handy in Augenhöhe halten und die Augenbeweglichkeit einsetzen
3. Lockerungs- und Ausgleichsübungen
4. Richtige Sitzposition (Siehe Wissenwertes zum Thema Sitzen)
5. Vom Institut für Suchtprävention empfohlene Handyzeiten einhalten [www.praevention.at](http://www.praevention.at)

## Ausgleichsübungen für Zwischendurch...

### Die Schildkröte

Aufrecht hinsetzen, den Kopf so weit wie möglich zuerst nach vorne und dann zurück schieben, bis ein Doppelkinn entsteht. Dabei bleibt der Nacken lang.

Bewegung 10–12mal wiederholen.

### Der Scheibenwischer

Aufrecht hinsetzen, den Kopf langsam nach rechts drehen, 2mal nicken, dann langsam auf die linke Seite bewegen und wieder 2mal nicken.

Übung 2–3mal wiederholen.

### Das Topmodel

Aufrecht stehen und dabei ein Buch auf dem Kopf balancieren und versuchen so zu gehen.

### Der Regenbogen

Aufrecht stehen, den Kopf langsam abwechselnd nach rechts und links mit dem Ohr Richtung Schulter neigen. Den Nacken dabei lang lassen.

