

# SMS-Daumen, Handy-Nacken & Co.

## Schmerzhaftes Nebenwirkungen unserer digitalen Arbeitswelt

Notebooks, Smartphones, Tablets: Die Digitalisierung hat uns fest im Griff, sowohl im Berufsleben als auch im privaten Alltag. Dass diese Entwicklung viele Vorteile hat, steht außer Frage. Doch sie birgt auch Risiken für Körper, Geist und Seele. Ines Heinsius, Juristin beim ifb und Planerin für Seminare zum Arbeits- und Gesundheitsschutz, stellt uns die teils schmerzvollen, teils sonderbaren Begleiterscheinungen unserer schnelllebigen Arbeitswelt vor.



### Die neuen Volksleiden

Die modernen Technologien in Form von neuen Medien führen zu guter Vernetzung und schneller Erreichbarkeit und damit zu einer hohen Flexibilität und Unabhängigkeit der Arbeitnehmer. So können beispielsweise ganz neue Arbeits(zeit)modelle entstehen, die es uns erlauben, unseren (Berufs-)Alltag mehr und mehr unseren individuellen Bedürfnissen anzupassen. Eine gute und wichtige Entwicklung. Andererseits – das wissen wir aus zahlreichen Publikationen der Krankenkassen – sind in den Betrieben durch den raschen Fortschritt und die dadurch entstandenen hohen Anforderungen an die Arbeitnehmer die Fehlzeiten extrem gestiegen. Insbesondere wegen psychischer, stressbedingter Erkrankungen.

Doch das ist nicht das einzige Phänomen unserer Zeit. Neben dem inzwischen fast alltäglich gewordenen Burn-out haben mittlerweile noch weitere Leiden ihren Weg an die Spitze der neuen Zivilisationskrankheiten gefunden.

### Tennisarm war gestern

Sie werden SMS-Daumen, Tablet-Schulter, Maus-Arm oder auch Handy-Nacken genannt. Was erst einmal witzig klingt, hat einen ernsten Hintergrund: Die einseitige körperliche Belastung beim ständigen Umgang mit Smartphones und die Arbeit am PC machen dem Körper zu schaffen. So sind Verspannungen und chronische Muskelschmerzen bei vielen Menschen die Folge der immer gleichbleibenden Körperhaltung bei der Nutzung der entsprechenden Geräte.

Zum Beispiel schaut man meist mit gesenktem Kopf auf das Display seines Smartphones oder Tablets. Dauerhaft führt diese unnatürliche Kopfhaltung zu quälenden Verspannungen (Handy-Nacken). SMS-Daumen und Maus-Arm entstehen durch das permanente Eintippen von Nachrichten auf dem Telefon bzw. durch die pausenlose Bedienung der Maus am PC. Die Sehnen werden überlastet, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

### Falscher Alarm

Für Orthopäden und andere Ärzte sind Tablet-Schulter, Maus-Arm und Co. nach anfänglichem Rätselraten inzwischen alltägliche Diagnosen und medizinisch erklärbar. Und eigentlich gab es das auch immer schon, heute heißt es nur anders: Maus-Arm statt Tennisarm.

Doch Ruhe kehrt trotzdem nicht ein, denn die nächste mysteriöse Erscheinung steht schon vor der Tür. Inzwischen macht nämlich ein neues Symptom als Folge von übermäßiger Mediennutzung die Runde: die Phantom-Vibration. Wer beim SMS-Daumen bereits den Kopf geschüttelt hat, muss jetzt erfahren, dass es noch seltsamer geht. Denn Presseberichten zufolge sollen Extrem-Mobiltelefonierer berichtet haben, ein Vibrieren des Gerätes in der Hosens- oder Hemdtasche zu spüren, obwohl das Handy sich gar nicht meldet – ja selbst dann, wenn sie das Gerät gar nicht dabei haben. Wie das sein kann? Experten erklären es, wie den Phantomschmerz nach dem Verlust eines Körperteils. So weit ist es also schon: Der Mensch fühlt sich offenbar so eins mit seinem Handy, als wäre es ein Körperteil. Stellt sich die Sorge, eine Nachricht zu verpassen, schon so bizarr dar? Was kommt da wohl als nächstes?

**Experten sind sich einig: Die genannten Erkrankungen sind die Folge von Überlastung, Monotonie und ungesunder Körperhaltung.**

## **Mehr Abwechslung im Multi-Media-Alltag**

Experten sind sich einig: Die genannten Erkrankungen sind die Folge von Überlastung, Monotonie und ungesunder Körperhaltung. Zur Vorbeugung empfehlen sie regelmäßige Pausen beim Tippen und Klicken, leichte Dehnübungen sowie kleine Hilfsmittel, wie z.B. Gerätehalterungen für Tablets. Außerdem hilft es, bei der Bedienung von Smartphone oder Maus öfter mal den Finger bzw. die Hand zu wechseln.

Bei der Suche nach wirkungsvollen Maßnahmen gegen die Phantom-Vibration ist es leider nicht so einfach. Denkbare Maßnahmen wie Dauerentzug werden schwierig umsetzbar sein. Ein Ansatz wäre es wohl, erst einmal zu schauen, was genau hinter diesem Phänomen steckt. Doch das ist eine andere Geschichte ...

### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!  
redaktion-dbr@ifb.de