

## **Behauptung Nr. 2: Smartphone-Nutzung kann Rücken und Händen schaden.**

Bewertung: Stimmt.

Fakten: „Smartphones vereinen Display und Tastatur. Durch diese Einheit ist es eigentlich nicht möglich, eine Haltung zu finden, die gleichzeitig für alle Körperbereiche optimal ist“, sagt Patricia Tegtmeier von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Sie hat mit ihrem Team 41 Studien aus den Jahren 2007 bis 2016 ausgewertet und kommt zu dem Ergebnis:

„Wenn das Smartphone sehr intensiv und andauernd genutzt wird, kann sich das Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen erhöhen.“



Neben Nackenverspannungen durch eine gekrümmte Haltung birgt das schnelle, wiederholte Tippen auf kleinen Displays ein erhöhtes Risiko für Sehnenscheidenentzündungen an den Handgelenken und in den Daumen. Eine in „The Lancet“ veröffentlichte Studie des Uniklinikums Granada berichtete schon vor vier Jahren von einer spanischen Patientin, die nach sechs Stunden Handy-Tippen mit Sehnenscheidenentzündungen an beiden Daumen behandelt werden musste. Ärzte sprachen damals von der „WhatsAppitis“.

„Touchscreen-Geräte sind grundsätzlich für eine kurze Nutzung sinnvoll. Wenn man aber längere Texte tippen will, sollte man eine externe Tastatur nutzen“, sagt Tegtmeier. Außerdem empfiehlt sie, die Haltung häufig zu wechseln. „Statt das Smartphone nur in einer Hand zu halten, kann man auch mal beide Hände benutzen.“

Quelle: Ärzte Zeitung