

Morbus Digitalis

Können Smartphones Kinder krank machen?

Die Augen hängen am Bildschirm, die Finger tippen unablässig. Selbst im Straßenverkehr können manche Kinder und Jugendliche ihren Blick nicht vom Smartphone wenden. Was viele Eltern treffsicher als „Internetsucht“ bezeichnen, ist bei Experten noch nicht flächendeckend als eigene Erkrankung anerkannt. Welche tatsächlichen Folgen übermäßiger Smartphone-Nutzung in der Kinderklinik Ortenau behandelt werden und wie Eltern gegensteuern können, berichtet Chefarzt Dr. Stefan Stuhmann.



Körperliche Folgen durch Haltungsfehler
„Unsere Kinder werden im Alltag zunehmend gefördert, aber auch gefordert“, berichtet Dr. Stuhmann. „Hierbei kann man davon ausgehen, dass das, wovon Erwachsene gewarnt werden, auch für die Jüngeren nicht zuträglich ist.“ Gemeint ist das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen und nicht mehr abschalten zu können. Dies kann durch Online-Rollenspiele und exzessive Social-Media-Nutzung verstärkt werden. Zunehmend häufig behandeln der Chefarzt und sein Team Kinder und Jugendliche, die durch übermäßig häufige Mediennutzung bzw. daraus resultierenden Schlaf- und Bewegungsmangel körperlich erkranken. Oft haben sie es beispielsweise mit durch Haltungsschäden verursachten muskulären Schmerzen oder chronischen Kopfschmerzen zu tun.

Smartphone-Nacken und Handy-Daumen
Kleiner, leichter, ergonomischer – wer mit dem Trend geht, nutzt ein Smartphone, das gut in der Hand liegt und ein hochauflösendes Display bietet. Dennoch kann eine übermäßige Nutzung zu einseitiger Belastung führen, die auf die Dauer problematisch wird: „Es gibt beispielsweise den sogenannten Smartphone-Nacken. Da viele Nutzer ihren Kopf stark nach vorn über ihr Smartphone beugen, erhöht sich der Druck auf die Wirbelsäule enorm. Statt vier Kilogramm bei aufrechter Kopfhaltung werden das bei einem um 45 Grad nach vorne gebeugten Kopf schnell 22 Kilogramm“, berichtet Dr. Stuhmann. Die Folge: Schon bei Kindern und Jugendlichen werden durch die ständigen Fehlhaltungen einige Muskeln überdehnt, andere dauerhaft angespannt.

Das führt zu einem Ungleichgewicht und kann den Halswirbeln schaden, die in eine unnatürliche Position gezogen werden.

Während bei erwachsenen, vornehmlich älteren Patienten das ständige Tippen auf dem Mobilgerät sogar zu einem Karpaltunnelsyndrom (einer schmerzhaften Sehnenverengung am Handgelenk) führen kann, wird in der Jugendheilkunde der „Handy-Daumen“ immer häufiger. Dr. Stuhmann beschreibt: „Ein Handy-Daumen kann durch die typische ständige Daumenbewegung in Richtung kleiner Finger beim Wischen über den Bildschirm entstehen. Ähnlich wie früher beim sogenannten ‚Tennis-‘ und ‚Mausarm‘ können auch an den Daumen durch Überanstrengung Gelenkbeschwerden bis hin zu Sehnscheidenentzündungen auftreten.“



22
kg

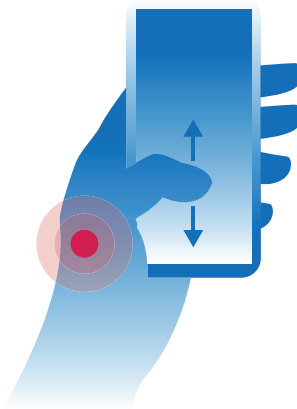
Smartphone-Nacken

Bei gesenktem Kopf erhöht sich die Belastung auf Wirbel und Muskeln erheblich!



Handy-Daumen

Die ständige Wischbewegung mit dem Daumen kann zu Gelenkbeschwerden und Entzündungen führen!



Dr. Stefan Stuhmann

Ihre Fachklinik vor Ort



Kinderklinik Ortenau
Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl
Betriebsstelle Offenburg Ebertplatz
Dr. Stefan Stuhmann
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Telefon: 0781 472-2301
E-Mail: kinderheilkunde.og@ortenau-klinikum.de

Gegensteuern mit analoger Bewegung!

Damit es dazu nicht kommt empfiehlt Dr. Stuhmann, den Medienkonsum auf ein überschaubares Maß zu reduzieren. „Das gilt nicht nur für die Smartphone-Nutzung, sondern auch für die Zeit vor dem Fernseher, am Computer und auch für das Lesen analoger Lektüre.“ Wer länger sitzt, sollte an seiner Haltung arbeiten: am besten mit leicht nach vorne gekipptem Becken, nach vorne und oben gezogenem Brustbein und gerade über den Schultern gehaltenem Kopf.

„Je länger man bewegungslos in einer Fehlhaltung verharrt, desto schlechter ist das für den Körper. Deshalb sollte man immer mal wieder aufstehen und den ganzen Körper bewegen“, empfiehlt der Experte außerdem und fügt hinzu: „Wir

haben ja selten ein Generalrezept gegen Erkrankungen. Aber in diesem Fall gibt es tatsächlich ein Zauberwort, und das heißt: Bewegung!“ Denn die lockert und stärkt die Muskulatur, bringt Energie für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, stärkt häufig außerdem das Selbstbewusstsein und schafft, als Vereinssport oder mit Freunden ausgeübt, Gemeinschaftsgefühle. Besonders Bewegung im Freien sorgt zudem für Optimismus, schützt vor Langeweile und damit vor zu viel Zeit am Smartphone – ganz analog.

Besonders wichtig ist es auch, als Eltern mit gutem Beispiel voranzugehen. Wer selber sein Handy nicht einmal beim Essen aus der Hand legen kann, der wird dies schwerlich von seinen Kindern einfordern können. ■