



Smartphones werden breiter, Daumen leiden noch mehr

Daumen im Dauerstress: Die Zahl der Personen, die wegen ihrer Handynutzung Schmerzen in den Fingern haben, wächst. KEYSTONE

ZÜRICH. Ärzte beobachten wegen Smartphones eine Zunahme von Problemen mit den Fingern. Auch Stress ist mitschuldig.

Mehr Personen beklagen wegen der Smartphone-Nutzung Schmerzen in den Fingern. Durch ständiges Tippen und Wischen gerät vor allem der Daumen in Dauerstress. «Es ist ein zunehmendes Phänomen», sagt Brendon Brown, Inhaber der Praxis Handtherapy Zurich. Betroffen seien vor allem Junge, die ihr Smartphone nur mit einer Hand bedienen würden. «Eine Ursache für die zunehmenden Schmerzen im Daumen ist, dass Smartphones immer breiter werden», so Brown. Dadurch sei es schwieriger, das Handy in einer Hand zu halten.

Werde es doch getan, belaste es den Daumen zusätzlich, vor allem, wenn das Handy am Tag mehrere Stunden genutzt werde.

Auch Barbara Aegler, Ergotherapeutin und Inhaberin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie, beobachtet die deutliche Zunahme. Ursachen seien nicht nur repetitive Bewegungen, sondern auch die Haltung. «Wenn man ständig

den Kopf geneigt hat, können die Nerven den Schmerz ausstrahlen.» Eine andere Ursache sei Stress. «Indem wir ständig erreichbar sein müssen, haben wir keine Zeit zum Entspannen», sagt Aegler. Das sei aber essenziell, um die für die Handynutzung gebrauchten Muskeln zu entspannen und somit für die Schmerzverhinderung. Auch Handchirurgin Michèle

Dutly vom Handzentrum Hirslanden kennt das Problem. Ob die behandelbaren Leiden – meist sind es Sehnenentzündungen oder Überbelastungen der Gelenke – langfristige Auswirkungen haben, sei abzuwarten. «Ich könnte mir vorstellen, dass nachfolgende Generationen zunehmend an Arthrosen an den Händen leiden werden.» JENNIFER FURER

Was hilft gegen den Smartphone-Daumen?

- Den Daumen entlasten, also das Handy mal in einer Hand halten und mit dem Zeigefinger der anderen Hand wischen und schreiben. Am besten ist es, wenn zwischen Daumen und Zeigefinger abgewechselt wird.
- Pausen zwischen der Smartphone-Nutzung einbauen und auch mal das Handy weglegen.

- Stress abbauen und Erholungspausen vom Handy gönnen. Das gelingt etwa, indem man das Handy gezielt nutzt und in den Alltag integriert.
- Auf die Haltung beim Benutzen des Handys achten. Nackenprobleme können Ursache für Fingerschmerzen sein, weil Nerven den Schmerz aus-

strahlen.

- Rumpf- und Schultermuskulatur trainieren. Sind diese zu schwach, werden periphere Muskeln, also jene in den Händen oder Fingern, überlastet.
- Bei Schmerzen frühzeitig reagieren und therapieren, sonst werden die Leiden chronisch.

JEN