

# SMS SCHREIBEN - Ein Gefahr nicht nur für Daumengelenke



MP3 players, Computers und Handys sind Geräte die wir, Menschen des 21. Jahrhunderts, jeden Tag benutzen. Obwohl wir uns beim benutzen diesen Geräten kaum bewegen, **kann das tägliche Benutzen Gefahr nicht nur für unsere Gelenke bedeuten.**

Das Gefährlichste Gerät ist ohne zweifel das Handy, vor allem das SMS schreiben. Viele Menschen, vor allem Junge Leute schreiben 10 und mehrere SMS pro Tag . Das darunter daumengelenke leiden könnten ist jedem klar. Sahlgrenska Akademie, Universität Gothenburg, Schweden stellte aber fest, dass es nicht nur Daumengelenke sind, die leiden.

Ergonomist Ewa Gustafsson hat die Gewohnheiten beim SMS schreiben bei 56 jungen Menschen studiert. Beim der Hälfte zeigten sich Problememit dem Nacken, Armen und Händen, die zweite Hälfte hatte keine dieser Symptome. Die studie zeigt dass der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Hälfte der Menschen darin liegt, dass die eine Hälfte nur einfach andere Gewohnheiten beim SMS schreiben hat.

## **Was sollten wir also machen, damit unsere Gelenke, Hände und Nacken lange gesund bleiben?**

1. Machen Sie nicht den Rücken krumm wenn Sie eine SMS schreiben, oder am Computer sitzen
2. Schreiben sie mit beiden Daumen, so können Sie der Problemen mit Händen vorbeugen
3. Machen Sie eine pause wenn Sie eine lange Sms schreiben!
4. Ändern sie oft ihre Position!
5. Wenn Sie schon jetzt Probleme mit Ihren Händen, Armen und Nacken haben, [fahren Sie nach Tschechien!](#) Tschechische Bäder haben Erfahrungen mit [Heilung von Bewegungsorgane aller Art!](#)

Date: 2009-08-04

Article link: <http://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/gefahr-ihre-gesundheit-1181.html>