

**Press release****Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.****Swetlana Meier**

02/24/2022

<http://idw-online.de/en/news789083>Miscellaneous scientific news/publications, Transfer of Science or Research  
Medicine  
transregional, national**Tippen mit beiden Händen beugt dem Handydaumen vor**

**Tag der Hand am 1. März: Macht uns das Handy krank? Häufiges Tippen auf dem Smartphone kann zu einem schmerzhaften Handydaumen führen. Um das zu vermeiden, empfehlen Orthopäden und Unfallchirurgen beide Daumen beim Tippen zu verwenden. „Für die meisten ist das Handy nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Immer wieder führt das viele Schreiben von Nachrichten zu schmerzhaften Entzündungen der Sehnen am Daumen.**

Die Beachtung einiger Regeln beugt chronischem Schmerz vor“, sagt Prof. Dr. Andreas Halder, stellvertretender Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sowie Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Operative Orthopädie der Sana Kliniken Sommerfeld anlässlich des Tags der Hand am 1. März.

Knapp vier Stunden beträgt die durchschnittliche tägliche Handyzeit aller Nutzer in Deutschland. Der Daumen fliegt dabei pausenlos auf dem Display hin und her. Dass die Hand das mitmacht, erscheint uns selbstverständlich. Der Daumen ist jedoch von der Natur dafür gemacht, das Zugreifen der Hand zu unterstützen und das Umschließen zu ermöglichen. „Eine kräftige Beugung des Daumens ist dabei natürlich, eine Streck- oder Abspreizbewegung wie bei der Handy-Nutzung auf Dauer jedoch nicht“, sagt Halder. Der Zusammenhang zwischen dem Vieltexten auf dem Mobiltelefon und Entzündungen der Sehnen des langen Daumenstreckers und -spreizers ist wissenschaftlich belegt. So ist das Entzündungsrisiko bei intensiver Nutzung fast siebenfach erhöht. Wird der Daumen dann nicht geschont, wird der Schmerz chronisch und dehnt sich auf Greifbewegungen mit der ganzen Hand aus. Selbst das Auf- und Zuknöpfen von Kleidung kann dann Probleme bereiten.

Orthopäden und Unfallchirurgen geben 5 Tipps zur Vermeidung eines Handydaumens:

- 1) besser beide Daumen als nur einen verwenden, um die Belastung zu mindern
- 2) bei langer Smartphone-Nutzung Pausen und Dehnübungen einbauen
- 3) ab und an im Stehen zu tippen, denn das ist für den Daumen weniger anstrengend als im Sitzen
- 4) zur Abwechslung Sprachnachrichten schicken, statt zu schreiben
- 5) beim Schreiben im Sitzen möglichst den Unterarm auflegen

Was passiert aus orthopädischer Sicht genau, wenn es zu einem Handydaumen kommt? Generell gilt: Je schneller wir tippen, desto eher überlasten wir die Gelenke und Sehnen. Benutzen wir nur eine Hand, muss sich der Daumen oft quer über das ganze Display strecken, um Buchstaben und Zahlen zu erreichen. Je größer das Display, desto anstrengender wird es für den Daumen. Deshalb haben es Menschen mit kleinen Händen schwerer. Sie müssen das Handy häufiger kippen und zeigen beim Tippen mehr Muskelaktivität im Daumenstrecke. Sind die Tasten auf dem Display zudem klein, muss der Daumen steiler gehalten werden. Das heißt, er muss mehr gebeugt werden, um genau zu treffen, was wiederum die Daumenbeuger stärker beansprucht. Interessanterweise ist das Tippen im Stehen für den Daumen weniger anstrengend als im Sitzen, wahrscheinlich weil das Handgelenk mehr Bewegungsfreiheit hat. Im Sitzen wird das Tippen für den Daumen erst leichter, wenn der Unterarm aufliegen kann. Jugendliche halten das Handy lockerer in der Hand als Ältere und erlauben so mehr Bewegungsspiel in den Daumengelenken.

Doch wie macht sich ein Handydaumen bemerkbar? „Eine Überbelastung durch zu häufiges Strecken und Abspreizen des Daumens verursacht Schmerzen auf der Daumenseite des Handgelenks. Diese entstehen durch eine Sehnenscheidenentzündung und sind vor allem bei der Tippbewegung des Daumens spürbar“, sagt Dr. Thomas Brockamp aus der Sektion Prävention der DGOU, er ist Handchirurg in Münster. Ein einfacher Selbsttest, der sogenannte Finkelstein-Test, gibt einen Hinweis: Typischerweise wird der Schmerz verstärkt, wenn man den Daumen in die Handfläche legt und die Hand in Richtung Kleinfinger beugt. Der Arzt kann in schweren Fällen zusätzlich eine Ultraschall- oder MRT-Untersuchung veranlassen.

Doch was tun, wenn es zu Schmerzen im Daumen kommt? „Die gute Nachricht ist, dass in den allermeisten Fällen keine Operation nötig ist. Der Arzt kann Physiotherapie verordnen, ein Schmerzmittel oder eine Kortisoninjektion geben“, sagt Brockamp. Oftmals reicht es aber schon aus, das eigene Verhalten am Handy zu ändern, was aber gerade für intensive Handynutzer nicht leicht ist. Die wichtigste Maßnahme ist die Schonung des Daumens und der Hand, indem die Handynutzung reduziert wird. Pausen zwischendurch sind daher ebenso wichtig wie bewusst die Tippgeschwindigkeit zu verringern. Dabei sollten besser beide Daumen als nur einer verwendet werden, um die Belastung des einzelnen zu mindern. Schließlich kann es helfen, den Daumen und das Handgelenk zu dehnen, um die Sehnen zu lockern.

#### Hintergrund

Mehr als 62 Millionen Handys gibt es in Deutschland und fast 98 Prozent der Haushalte besitzen eins. Und die Nutzung fängt früh an: 94,2 Prozent der 14- bis 19-jährigen Jugendlichen haben bereits ein Smartphone, bei Erwachsenen sind es sogar mehr. Schon vor der Corona-Pandemie nutzten deutsche Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren das Handy im Schnitt knapp 36 Stunden pro Woche. Die durchschnittliche tägliche Handyzeit aller Nutzer liegt bei 229 Minuten, also knapp vier Stunden.

#### Referenzen:

- Ali, M., Asim, M., Danish, S. H., Ahmad, F., Iqbal, A., & Hasan, S. D. (2014). Frequency of De Quervain's tenosynovitis and its association with SMS texting. *Muscles Ligaments Tendons J*, 4, 74-78.
- Gustafsson, E., Johnson, P. W., & Hagberg, M. (2010). Thumb postures and physical loads during mobile phone use - a comparison of young adults with and without musculoskeletal symptoms. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 20, 127-135.
- Gustafsson, E., Johnson, P. W., Lindegård, A., & Hagberg, M. (2011). Technique, muscle activity and kinematic differences in young adults texting on mobile phones. *Ergonomics*, 54, 477-487.
- Otten, E. W., Karn, K. S., & Parsons, K. S. (2013). Defining thumb reach envelopes for handheld devices. *Hum Factors*, 55, 48-60.
- Park, Y. S., & Han, S. H. (2010b). Touch key design for one-handed thumb interaction with a mobile phone: Effects of touch key size and touch key location. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 40, 68-76.
- Xiong, J., & Muraki, S. (2014). An ergonomics study of thumb movements on smartphone touch screen. *Ergonomics*, 57, 943-955.
- Xiong, J., & Muraki, S. (2016). Effects of age, thumb length and screen size on thumb movement coverage on smartphone touchscreens. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 53, 140-148.
- Postbank Jugend-Digitalstudie 2019

#### Kontakt für Rückfragen:

Swetlana Meier

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -16 oder -00

Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

E-Mail: [presse@dgou.de](mailto:presse@dgou.de)

URL for press release: <http://www.dgou.de>

