

## EXPERTEN-INTERVIEW

Dr. Thomas Kramm, Orthopäde und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW.



# Machen Handtaschen krank?

*Weil vor allem große Exemplare häufig zu schwer beladen sind. Regenschirm, Ersatzstrumpfhose, Lieblingsbuch und Co., da kommen schnell 5 oder 6 Kilo zusammen. Und die werden nur auf einer Körperseite getragen – eine ungleichmäßige Überbelastung.*

### Was sind die Folgen?

Das reicht von Nacken- und Muskelschmerzen bis zu Gelenkentzündungen. Langfristig können sogar Bandscheibenschäden entstehen.

### Was raten Sie?

Möglichst kleinere Taschen be-

nutzen. Sie dürfen nicht mehr als 10 Prozent des eigenen Körpergewichts wiegen. Darauf achten, dass die Last regelmäßig von einer auf die andere Seite gewechselt wird. Müssen Sie viel mitnehmen, dann lieber einen Rucksack nehmen, der verteilt das Gewicht

gleichmäßig auf beide Schultern. Und: Jeden Morgen eine Übung zur Rückenstärkung machen. Auf alle vier gehen, einatmen und den Rücken zu einem Buckel formen, dann ausatmen und ins Hohlkreuz fallen. Immer im Wechsel, ein paar Minuten lang.