

Der „Text-Neck“ –

Eine empirische Untersuchung über den Zusammenhang von Nackenschmerzen und der
Bildschirmzeit am Smartphone

Verfasser:

Patrick, Przybysz

1426-321

Zeitraum der Bachelorarbeit:
„01.01.2020 bis 15.10.2020“

Institutsleiter IKT: M. A. Georg Zabawa

Erstgutachter: M. Sc. Bernhard Reichert

Zweitgutachter: Dipl.-Psych. Solveig Herrnleben-Kurz

Bachelor of Science
Jahrgang 2017/2020

Abstract

Background: Neck pain is one of the major causes of disability and is reported in up to 20% of all adults. The rising prevalence of neck pain could be due to the increasing use of cell phones. The aim of the present bachelor thesis was to find out if the screen time on a smartphone correlates with neck pain and the degree of its severity.

Methods: The measurement tool used for this thesis is an online questionnaire in the research design of a cross-sectional study, which was shared in social media and sent to friends and family. The participants answered questions about socio-demographic and anthropometric data, the time they spend on the smartphone, the posture they adopt during this time and whether they are concerned about their posture. Physical health was measured by means of a self-created questionnaire, well-being with the 5-WHO Well-being Index and neck pain and its characteristics with a modified Neck Disability Index.

Results: A total of 206 (n=206) participants could be recruited, of which 164 participants could be used for evaluation. It could not be demonstrated that there is a correlation between screen time and neck pain ($r = 0.07$) or the extent of neck pain ($r = 0.14$). Only a very small negative correlation to general physical health and neck pain ($r = -0.25$) and no correlation to mental well-being ($r = 0.05$) and neck pain could be established.

Conclusion: This study could not establish a correlation between screen time and neck pain. The results challenge the belief that screen time on a smartphone correlates with neck pain and the degree of its severity, and is thus associated with the growing prevalence of neck pain.

Zusammenfassung

Hintergrund: Nackenschmerzen sind einer der Hauptursachen für Beeinträchtigungen des täglichen Lebens und werden von bis zu 20 Prozent aller Erwachsenen als Schmerzursachen angegeben. Die steigende Prävalenz von Nackenschmerzen, könnte auf den zunehmenden Gebrauch von Mobiltelefonen zurückzuführen sein. Das Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es, herausfinden, ob die Bildschirmzeit am Smartphone mit Nackenschmerzen und dem Grad ihrer Ausprägung korreliert.

Methode: Das für diese Arbeit verwendete Messinstrument ist ein Onlinefragebogen im Forschungsdesign einer Querschnittsstudie, der in den sozialen Medien geteilt und an Freunde sowie die Familie verschickt wurde. Die Teilnehmer beantworteten dabei Fragen über soziodemographische und anthropometrische Daten, die Zeit, die sie am Smartphone verbringen, die Haltung, die sie währenddessen einnehmen und ob sie sich um ihre Körperhaltung sorgen. Die körperliche Gesundheit wurde mittels eines selbst erstellten Fragebogens, das Wohlbefinden mit dem WHO-5-Wohlbefindens-Index sowie die Nackenschmerzen und ihre Ausprägungen mit einem abgewandelten Neck Disability Index erfasst.

Resultate: Insgesamt konnten 206 ($n = 206$) Teilnehmer rekrutiert werden, wovon 164 Probanden zur Auswertung herangezogen werden konnten. Es war nicht nachzuweisen, dass es eine Korrelation zwischen der Bildschirmzeit und Nackenschmerzen ($r = 0,07$) oder dem Ausmaß von Nackenschmerzen ($r = 0,14$) gibt. Es konnte nur ein sehr geringer negativer Zusammenhang zur allgemeinen körperlichen Gesundheit sowie zu Nackenschmerzen ($r = -0,25$) und kein Zusammenhang von psychischem Wohlbefinden ($r = 0,05$) und Nackenschmerzen festgestellt werden.

Schlussfolgerung: Diese Studie konnte keine Wechselbeziehung zwischen der Bildschirmzeit und Nackenschmerzen ermitteln. Die Ergebnisse stellen die Annahme in Frage, dass die Bildschirmzeit am Smartphone mit Nackenschmerzen und dem Grad ihrer Ausprägung korreliert und dadurch mit der wachsenden Prävalenz von Nackenschmerzen in Kohärenz steht.