

Rücken- gesundheit in Deutschland: Viel Wissen, aber zu wenig Motivation

Rückenschmerzen sind in Deutschland weitverbreitet und gelten als Volkskrankheit. 2021 waren ca. 26,2 Millionen Menschen, also 31,4 Prozent der Bevölkerung, von ärztlich dokumentierten Rückenschmerzen betroffen.¹ Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass die tatsächliche Anzahl der Betroffenen noch deutlich höher liegt.

Eine aktuelle repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes bestätigt: 81 Prozent der Menschen in Deutschland geben an, im vergangenen Jahr unter Rückenschmerzen gelitten zu haben.² Neben den Beeinträchtigungen der Lebensqualität von Betroffenen belasten Ausfälle wegen Rückenschmerzen auch die Wirtschaft: Ihr Anteil an den gesamten volkswirtschaftlichen Kosten durch Arbeitsunfähigkeit beläuft sich auf 14 Prozent.¹



Ein starker und schmerzfreier Rücken erfordert vor allem eines: ausreichend Bewegung. Neben der Motivation dafür spielt auch das Wissen zur Vorbeugung von Beschwerden eine wichtige Rolle. Die Umfrage gibt Auskunft über Erfahrungen, Wissen und Verhalten der Bevölkerung zum Thema Rückengesundheit.

Ein Großteil der Befragten verfügt über grundlegendes Wissen zur Rückengesundheit

Wissen zur Rückengesundheit und zu Schmerzen, Anteil der richtigen Antworten in Prozent



... wissen, dass **regelmäßige Bewegung** das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist.



... wissen, dass **langes Sitzen** in derselben Position Rückenschmerzen verursachen kann.



... wissen, dass zu **schwache Bauchmuskeln** die Ursache von Rückenschmerzen sein können.



Bewusstsein für Risikofaktoren

Die Mehrheit kennt die Ursachen für Rückenschmerzen

Rückenschmerzen werden vor allem durch Bewegungsmangel, Übergewicht und arbeitsplatzbezogene Belastungen wie schwere körperliche Tätigkeiten und einseitiges Sitzen ausgelöst. Doch auch Muskelverspannungen, Schonhaltungen und dauerhafter Stress tragen wesentlich zu Rückenproblemen bei.

Über 90 Prozent der Befragten sind sich der drei wichtigsten Ursachen für Rückenschmerzen bewusst und kennen weitere Faktoren, die zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können.² Diese Ergebnisse decken sich weitgehend mit den bekannten wissenschaftlich festgestellten Risikofaktoren.³

Risikofaktor Sitzen

Im Alltag wird zu viel gesessen

Langes und dynamisches Sitzen in Kombination mit dem Mangel an ausgleichender Bewegung ist ein Risikofaktor, der immer relevanter wird. 61 Prozent aller Menschen in Deutschland sitzen ihrer Einschätzung nach im Alltag zu viel.

Hier spielen auch berufsbedingte Sitzzeiten eine Rolle: Drei Viertel der Erwerbstätigen (74 %) gehen einer teilweise oder überwiegend sitzenden Tätigkeit nach. Den Großteil eines Arbeitstags, also 6 oder mehr Stunden, verbringen 70 Prozent von ihnen im Sitzen.

Ein erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen haben vor allem diejenigen, die einer überwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen: 64 Prozent von ihnen litten in den letzten 12 Monaten zumindest ab und zu unter akuten Rückenschmerzen.



72%

merken oft, dass langes Sitzen vor digitalen Geräten ihrem Rücken nicht guttut.



Maßnahmen gegen Rückenschmerzen

Bewegung hilft den meisten Betroffenen

Ein Verständnis der Ursachen kann helfen, individuell passende Lösungen zu finden, um Rückenschmerzen zu lindern. Das bedeutet, sich Gedanken über mögliche Gründe der Beschwerden zu machen und sich dabei mit dem eigenen Körper und den eigenen Verhaltensweisen auseinanderzusetzen:

- **Wie sieht mein (Arbeits-)Alltag aus? Wie und wie viel sitze ich?**
- **Welche Faktoren sorgen für Stress, und wie reagiert mein Körper darauf?**
- **Welche Situationen verschlimmern die Beschwerden?**

Die Top-3-Maßnahmen gegen Rückenschmerzen

Als hilfreich empfundene Maßnahmen gegen Rückenschmerzen, Angaben von Betroffenen, Mehrfachnennung möglich, Zustimmung „Ja“ in Prozent



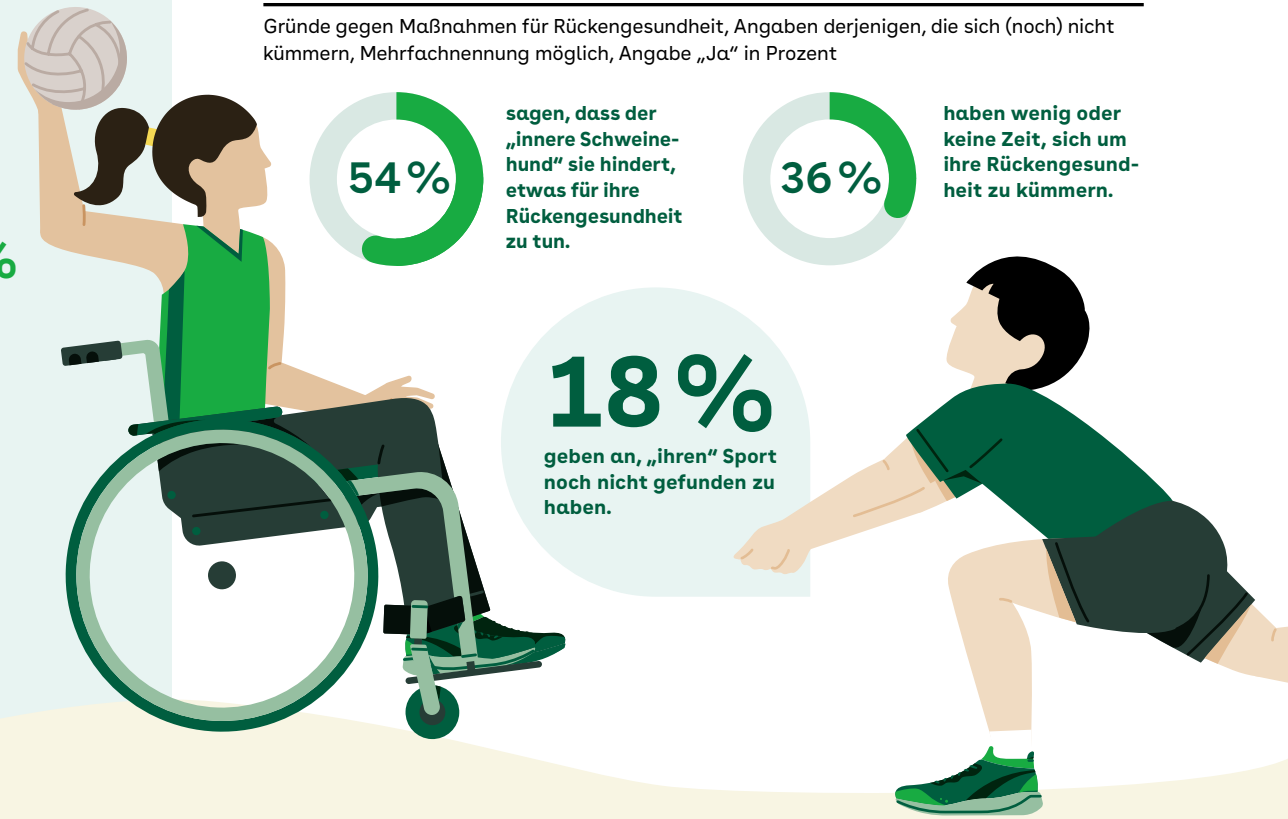
Hürden für ausreichende Rückengesundheit

Welche Hindernisse nehmen die Menschen wahr?

Obwohl viele Menschen die Risiken kennen, werden die meisten nicht aktiv: Nur 38 Prozent kümmern sich ihrer Meinung nach ausreichend um ihre Rückengesundheit. 41 Prozent möchten mehr für die eigene Rückengesundheit tun, haben dies aber bislang noch nicht umgesetzt. 17 Prozent kümmern sich nicht spezifisch um ihren Rücken und haben es auch nicht vor.

Motivations- und Zeitmangel als Top-Hürden gegen das Aktivwerden

Gründe gegen Maßnahmen für Rückengesundheit, Angaben derjenigen, die sich (noch) nicht kümmern, Mehrfachnennung möglich, Angabe „Ja“ in Prozent





Motivierende Faktoren

Gemeinsam in Bewegung kommen

Motivation spielt eine entscheidende Rolle, um Verhalten langfristig zu verändern und positive Gewohnheiten zu entwickeln: Fast die Hälfte der Befragten (46%) würde es motivieren, etwas oder mehr für ihre Rückengesundheit zu tun, wenn sie von einer Person individuelle Anleitungen für ein Rückentraining bekämen oder eine sofort spürbare positive Wirkung erfahren würden.

Für 40 Prozent der Menschen in Deutschland wäre ein regelmäßiger Termin für Sport hilfreich, z. B. im Fitness- oder Yogastudio. 34 Prozent wären erst motiviert, etwas oder mehr für den Rücken zu tun, wenn sie regelmäßig unter Rückenschmerzen leiden würden.

38 %

würde eine Trainingspartnerin bzw. ein Trainingspartner oder das Training in der Gruppe motivieren.



Bewegter Rücken

Aktiv bleiben – auch bei Schmerzen

Tipps für einen gesunden Rücken

Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel

- Jede Chance zur Bewegung nutzen und den Alltag aktiv gestalten
- Arbeits- und Sitzhaltung regelmäßig wechseln
- Dehnübungen in den Alltag einbauen – der **AOK-Rückentrainer** hilft
- Aktivitäten finden, die Spaß bringen und regelmäßig umsetzbar sind
- Langes Sitzen vermeiden und alle 30 Minuten unterbrechen

Bei bestehenden Rückenschmerzen gilt: dranbleiben!

Kontinuierlich in Bewegung zu bleiben und Übungen gegen Beschwerden zu machen, mag Überwindung und Anstrengung kosten. Doch für den Einsatz wird man meist innerhalb weniger Wochen durch Schmerzlinderung belohnt.



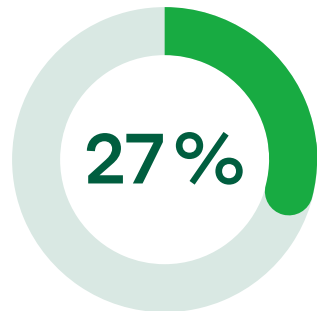
Weniger Stress, weniger Rücken

Rückengesundheit ist auch Kopfsache

Um Rückenschmerzen präventiv vorzubeugen und ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun, praktizieren 29 Prozent der Befragten Übungen zum Stressabbau und zur Entspannung. Auch im Kampf gegen bestehende Rückenleiden wird Stressreduktion von 56 Prozent aller befragten Personen als eine hilfreiche Maßnahme angegeben.

Mit Entspannung gegen Verspannung

Als wirksam empfundene Maßnahmen gegen Rückenschmerzen, Angaben von Betroffenen, Mehrfachnennung, Zustimmung „Ja“ in Prozent



der von Rückenschmerzen Betroffenen haben Entspannung und die bewusste Reduktion von Stress geholfen.

Gerade bei akuten Rückenschmerzen gilt: Bettruhe sollte vermieden werden – sie richtet meist mehr Schaden als Nutzen an. Deshalb ist es wichtig, so schnell wie möglich wieder vorsichtig körperlich aktiv zu werden. Dabei ist es entscheidend, sich bewusst mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen und eine individuelle Lösung für sich zu finden – sei es durch Ausgleichsübungen, Entspannungstechniken oder gezielten Stressabbau.

Rückenübungen für die Freizeit, den Arbeitsalltag und unterschiedliche Zielgruppen zeigt der [AOK-Rückentrainer](#).



Studien und Quellen

¹ Wissenschaftliches Institut der AOK (2023): Gesundheitsatlas Deutschland. Rückenschmerzen – Verbreitung in der Bevölkerung Deutschlands. https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/data/Atlanten/ATLAS_RUECKENSCHMERZEN_Deutschland.pdf

² Repräsentative Umfrage „Rückengesundheit“ durch forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Online befragt wurden 1.501 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebung: 17. Juli bis 1. August 2024.

³ Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (2017): Nationale Versorgungsleitlinie Nicht-Spezifischer Kreuzschmerz – Langfassung (2. Auflage – Version 1). <https://www.leitlinien.de/themen/kreuzschmerz/2-auflage>

Herausgeber

AOK-Bundesverband eGbR
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

aok.de/pp

© AOK 10/2024