

Rückengesundheit

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung für die
AOK Baden-Württemberg

forsa Gesellschaft für
Sozialforschung und
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2
10587 Berlin

Telefon 030 62882-0

E-Mail info@forsa.de

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	1
1 Wissen zu Rückengesundheit und Rückenschmerzen	2
1.1 Mythen der Rückengesundheit	2
1.2 Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen	4
1.3 Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen	6
2 Prävention und Bewegung.....	7
2.1 Eigene Maßnahmen für die Rückengesundheit.....	7
2.2 Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit.....	9
2.3 Nutzung digitaler Sportangebote für die Rückengesundheit.....	10
2.4 Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit	11
3 Risikofaktoren Sitzen und Stress	13
3.1 Sitzen und Bewegung im Alltag	13
3.2 Sitzen in der beruflichen Tätigkeit.....	15
4 Rückenschmerzen	18
4.1 Betroffenheit von und Ausmaß der Rückenschmerzen	18
4.2 Einschränkungen durch Rückenschmerzen	22
4.3 Arztbesuch aufgrund von Rückenschmerzen.....	24
4.4 Erfahrungen mit Maßnahmen bei Rückenschmerzen.....	25

Vorbemerkung

Im Auftrag der AOK Baden-Württemberg hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine repräsentative Befragung unter der deutschsprachigen Bevölkerung in Baden-Württemberg zum Thema „Rückengesundheit“ durchgeführt.

Ziel der Befragung war u.a., das Wissen rund um Rückengesundheit und Rückenschmerzen sowie zu wirksamen Maßnahmen hinsichtlich der Rückengesundheit zu ermitteln.

Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 503 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Bürgerinnen und -bürger in Baden-Württemberg ab 18 Jahren befragt.

Die Erhebung wurde vom 17. Juli bis 15. August 2024 im Rahmen des repräsentativen Online-Panels forsa.omninet durchgeführt.

Die Untersuchungsbefunde werden im nachfolgenden Ergebnisbericht vorgestellt.

Die ermittelten Ergebnisse können lediglich mit den bei allen Stichprobenerhebungen möglichen Fehlertoleranzen (im vorliegenden Fall +/- 4 Prozentpunkte) auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

1 Wissen zu Rückengesundheit und Rückenschmerzen

1.1 Mythen der Rückengesundheit

Zunächst wurden den Befragten verschiedene Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen vorgegeben mit der Bitte jeweils anzugeben, ob diese ihrer Einschätzung nach richtig oder falsch sind.

Die große Mehrheit der Befragten aus Baden-Württemberg weiß, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist (99 %) und dass langes Sitzen in derselben Position Rückenschmerzen verursachen kann (98 %). Acht von zehn Befragten (82 %) ist bekannt, dass zu schwache Bauchmuskeln die Ursache von Rückenschmerzen sein können.

70 Prozent glauben allerdings fälschlicherweise, dass aufrechtes Sitzen vor Rückenschmerzen schützt. Nur ein Fünftel der Befragten (21 %) weiß, dass dies nicht der Fall ist.

Dass Sitzbälle als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden können, da sie den Rücken entlasten, glaubt etwa die Hälfte der Befragten (47 %) irrtümlicherweise. Knapp jeder dritte Befragte (34 %) weiß, dass dem nicht so ist. Ein Fünftel (19 %) kann das nicht einschätzen („weiß nicht“).

Nur sehr wenige Befragte (4 %) glauben, dass Schonung die beste Medizin gegen Rückenschmerzen sei. Die meisten Befragten (92 %) wissen, dass dies nicht stimmt.

Einschätzungen zu Mythen der Rückengesundheit I

Die folgenden Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen sind

	richtig	falsch	weiß nicht
	%	%	%
Regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken.	99	0	1
Langes Sitzen in derselben Position kann Rückenschmerzen verursachen.	98	1	1
Zu schwache Bauchmuskeln können die Ursache von Rückenschmerzen sein.	82	7	11
Aufrechtes Sitzen schützt vor Rückenschmerzen.	70	21	9
Sitzbälle können als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, da sie den Rücken entlasten.	47	34	19
Schonung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen.	4	92	4

Frauen und über 45-Jährige glauben häufiger als Männer und jüngere Befragte an die vermeintlich entlastende Wirkung von Sitzbällen.

Im Vergleich mit Befragten aus Gesamtdeutschland wissen Befragte aus Baden-Württemberg etwas häufiger, dass zu schwache Bauchmuskeln eine Ursache von Rückenschmerzen sein können.

Einschätzungen zu Mythen der Rückengesundheit II

Die folgenden Aussagen zu Rückengesundheit bzw. Rückenschmerzen sind richtig:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
Regelmäßige Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken.	98	99	99	100	99	99
Langes Sitzen in derselben Position kann Rückenschmerzen verursachen.	96	98	98	98	99	97
Zu schwache Bauchmuskeln können die Ursache von Rückenschmerzen sein.	75	82	82	82	85	80
Aufrechtes Sitzen schützt vor Rückenschmerzen.	71	70	71	68	68	70
Sitzbälle können als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, da sie den Rücken entlasten.	51	47	41	52	36	54
Schonung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen.	10	4	7	2	4	4

1.2 Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen

Danach gefragt, was zu Rückenschmerzen beiträgt oder sie verstärkt, gibt eine große Mehrheit der Befragten Bewegungsmangel (96 %), einseitige Sitzpositionen (93 %) und Übergewicht (93 %) als Gründe dafür an.

Jeweils 84 Prozent vermuten Muskelverspannungen oder häufiges schweres Heben und Tragen als Ursachen oder verstärkende Faktoren von Rückenschmerzen, während 77 Prozent Schonhaltungen als mögliche Ursache nennen. Dauerhafter Stress trägt nach Ansicht von 67 Prozent zu Rückenschmerzen bei oder verstärkt diese.

Etwa bzw. knapp die Hälfte der Befragten meint, dass häufig schlechter Schlaf (48 %), Unzufriedenheit, z. B. im Job oder im privaten Umfeld (47 %) oder Depressionen und Angstzustände (43 %) zu Rückenschmerzen beitragen können oder diese verstärken.

Knapp die Hälfte der Befragten (46 %) geht zudem fälschlicherweise davon aus, dass häufiges Bücken zu Rückenschmerzen beiträgt oder diese verstärkt. Kaum jemand (2 %) glaubt dies von einem ständigen Wechseln zwischen Sitzen und Stehen.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass Muskelverspannungen und Schonhaltungen Faktoren sind, die zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können.

Die möglichen Einflüsse auf Rückenschmerzen, die von dauerhaftem Stress und häufig schlechtem Schlaf ausgehen können, sind eher den unter 45-Jährigen als den über 45-Jährigen bekannt. Gleichzeitig glauben die unter 45-Jährigen auch häufiger als die älteren Befragten fälschlicherweise, dass häufiges Bücken Ursache bzw. verstärkender Faktor von Rückenschmerzen sein kann.

Dass Unzufriedenheit beispielsweise im Job oder im privaten Umfeld oder Depressionen und Angstzustände zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können, ist den über 45-Jährigen seltener bekannt als den unter 45-Jährigen.

Verstärkende Faktoren für Rückenschmerzen

Zu Rückenschmerzen trägt bei oder verstärkt sie:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
Bewegungsmangel	96	96	94	98	97	95
einseitige Sitzpositionen	92	93	92	95	95	92
Übergewicht	93	93	93	93	95	92
Muskelverspannungen	84	84	79	89	86	83
häufiges schweres Heben und Tragen	87	84	82	86	84	84
Schonhaltungen	75	77	72	82	76	78
dauerhafter Stress	64	67	67	67	74	62
häufig schlechter Schlaf	47	48	47	49	62	38
Unzufriedenheit z. B. im Job oder im privaten Umfeld	47	47	45	48	53	43
Depressionen und Angstzustände	43	43	41	45	50	38
häufiges Bücken	47	46	48	43	59	36
ständiges Wechseln zwischen Sitzen und Stehen	3	2	1	3	4	1

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

1.3 Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen

Die große Mehrheit der Befragten meint, dass in der Regel gezielte Rückenübungen (97 %) sowie allgemein Bewegung (95 %) am besten bei Rückenschmerzen helfen.

86 Prozent meinen dies von Sport, 84 Prozent von einem Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, 76 Prozent von einem Wechsel der Sitzpositionen.

Knapp zwei Drittel der Befragten (64 %) halten Wärme für eine hilfreiche Maßnahme bei Rückenschmerzen, 60 Prozent aufrechtes Sitzen und 56 Prozent Stressreduktion.

Kaum jemand (5 %) hält die (regelmäßige Einnahme von) Schmerzmittel(n) für die am besten wirksame Maßnahmen bei Rückenschmerzen. Ebenfalls sehr wenige (3 %) glauben an einen positiven Effekt von Schonung und Bettruhe.

Frauen und Befragte unter 45 halten Wärme häufiger für eine hilfreiche Maßnahme bei Rückenschmerzen als Männer und über 45-Jährige. Jüngere Befragte glauben außerdem häufiger an die positive Wirkung von Stressreduktion.

Dass aufrechtes Sitzen in der Regel am besten bei Rückenschmerzen hilft, meinen weibliche Befragte seltener als männliche Befragte.

Hilfreiche Maßnahmen bei Rückenschmerzen

Folgende Maßnahmen helfen in der Regel am besten bei Rückenschmerzen:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
gezielte Rückenübungen	95	97	95	99	97	98
Bewegung allgemein	94	95	94	96	95	95
Sport	86	86	86	87	88	85
Wechsel zwischen Sitzen und Stehen	81	84	84	84	82	86
Wechsel der Sitzpositionen	76	76	74	77	75	76
Wärme	65	64	59	69	72	58
aufrechtes Sitzen	58	60	65	56	58	62
Stressreduktion	56	56	54	59	62	53
(regelmäßige Einnahme von) Schmerzmittel(n)	6	5	4	6	6	4
Schonen und Bettruhe	6	3	4	2	4	2

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2 Prävention und Bewegung

2.1 Eigene Maßnahmen für die Rückengesundheit

41 Prozent aller Befragten in Baden-Württemberg geben an, sich in ausreichendem Maße um die eigene Rückengesundheit zu kümmern. 40 Prozent der Befragten haben sich vorgenommen, (noch) mehr für ihre Rückengesundheit zu tun, haben dies aber bislang noch nicht umgesetzt. Nur wenige Befragte (17 %) geben an, sich nicht spezifisch um ihren Rücken zu kümmern und dies auch nicht vorzuhaben.

Am ehesten geben die jüngeren, unter 45 Jahre alten Befragten an, sich nicht spezifisch um ihren Rücken zu kümmern und dies auch nicht vorzuhaben.

Dass sie sich vorgenommen haben, (noch) mehr für ihre Rückengesundheit zu tun, dies aber bislang noch nicht umsetzen, geben vor allem die 18- bis 44-jährigen Befragten an.

Dass sie sich in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit kümmern, geben vor allem die über 45-Jährigen an.

Maßnahmen für die eigene Rückengesundheit

Folgende Aussage trifft am ehesten zu:

	Ich kümmere mich in ausreichendem Maße um meine Rückengesundheit.	Ich habe mir vorgenommen, (noch) mehr für meine Rückengesundheit zu tun, habe dies bislang aber noch nicht umgesetzt.	Ich kümmere mich nicht spezifisch um meinen Rücken und habe dies auch nicht vor.
	%	%	%
Deutschland insgesamt	38	41	17
Baden-Württemberg	41	40	17
Männer	38	42	18
Frauen	43	38	16
18- bis 44-Jährige	23	49	26
45 Jahre und älter	52	34	10

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. „nichts davon“

Um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun, geht über die Hälfte der Befragten in Baden-Württemberg regelmäßiger körperlicher Bewegung oder Sport nach (57 %), also mindestens 150 Minuten wöchentlich, oder achtet bewusst darauf, regelmäßig die Sitzposition zu wechseln (55 %).

Vier von zehn Befragte (40 %) machen kleine Übungen, die sie nebenbei in ihren Alltag einfließen lassen, wie z. B. beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen, während ein Drittel gezielte Rückenübungen machen (36 %) oder einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz haben (33 %). 29 Prozent machen bewusst Entspannungsübungen bzw. Stressabbau. 10 Prozent geben an, keine dieser Maßnahmen im Alltag bewusst zu ergreifen, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun.

Auf regelmäßige körperliche Bewegung oder Sport sowie auf einen regelmäßigen Wechsel der Sitzposition achten die über 45-Jährigen noch häufiger als die jüngeren Befragten.

Auch gezielte Rückenübungen bzw. kleine Übungen für nebenbei integrieren noch am ehesten die über 45-jährigen Befragten bewusst in ihren Alltag. Jüngere Befragte verfügen hingegen öfter über einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz.

Entspannungsübungen bzw. Stressabbau sowie kleine Übungen nebenbei zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen werden von Frauen häufiger angewendet als von Männern.

Ergriffene Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

Es ergreifen bewusst im Alltag folgende Maßnahmen, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. ihrem Körper allgemein etwas Gutes zu tun:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
regelmäßige körperliche Bewegung oder Sport (mind. 150 Minuten wöchentlich)	51	57	56	58	49	63
bewusstes, regelmäßiges Wechseln der Sitzposition	49	55	53	56	49	58
kleine Übungen, die sie nebenbei in ihren Alltag einfließen lassen, wie z. B. beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen	35	40	35	44	32	46
gezielte Rückenübungen	34	36	38	35	28	42
ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz	25	33	35	31	40	28
Entspannungsübungen, Stressabbau	29	29	19	39	27	31
Es ergreifen keine dieser Maßnahmen.	16	10	10	10	14	7

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2.2 Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit

Knapp die Hälfte der Befragten (47 %) gibt an, dass es sie motivieren würde, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun, wenn sie eine Person hätten, die ihnen individuell zeigt, was sie machen müssen, z. B. bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining. Vier von zehn Befragten (42 %) würde eine sofort spürbare positive Wirkung motivieren.

Für 42 Prozent wäre ein Trainingspartner bzw. eine Trainingspartnerin oder Training in einer Gruppe hilfreich, 39 Prozent würden einen regelmäßigen Termin für Sport, z. B. im Fitness- oder Yogastudio hilfreich finden.

36 Prozent würde es motivieren, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun, wenn sie regelmäßig unter Rückenschmerzen leiden (würden).

Männer fänden regelmäßige Rückenschmerzen sowie eine sofort spürbare positive Wirkung motivierender als Frauen. Gleiches gilt für die jüngeren, unter 45-jährigen Befragten im Vergleich zu den älteren.

Für die 18- bis 44-Jährigen wäre ein/eine Trainingspartner/-partnerin, oder die Möglichkeit, in einer Gruppe zu trainieren, motivierender als für über 45-Jährige.

Frauen fänden es motivierender als Männer, wenn sie einen regelmäßigen Termin für Sport, z.B. in einem Fitness- oder Yogastudio, hätten.

Motivierende Faktoren für mehr Rückengesundheit

Es würde motivieren, etwas oder (noch) mehr für den Rücken zu tun:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
eine Person zu haben, die individuell zeigt, was man machen muss, z. B. bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining	46	47	44	49	43	49
eine sofort spürbare positive Wirkung zu erfahren	46	42	46	37	50	36
eine/-n Trainingspartner/-partnerin zu haben oder in einer Gruppe trainieren zu können	38	42	43	40	46	39
einen regelmäßigen Termin für Sport, z. B. im Fitness- oder Yogastudio zu haben	40	39	34	43	39	39
regelmäßig unter Rückenschmerzen zu leiden	34	36	43	29	46	29
nichts davon	7	7	7	7	7	7

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

2.3 Nutzung digitaler Sportangebote für die Rückengesundheit

13 Prozent aller Befragten in Baden-Württemberg nutzen digitale Sportangebote wie z. B. Fitness-Apps oder Online-Kurse, um etwas für ihren Rücken zu tun.

Nutzung digitaler Sportangebote für die Rückengesundheit

Es nutzen digitale Sportangebote, um etwas für den Rücken zu tun

%

Deutschland insgesamt	12
Baden-Württemberg	13
Männer	10
Frauen	16
18- bis 44-Jährige	13
45 Jahre und älter	13

2.4 Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit

Von denjenigen, die sich nicht ausreichend oder gar nicht spezifisch um ihre Rückengesundheit kümmern, macht dies über die Hälfte (54 %) nicht, weil sie ihren inneren Schweinehund nicht überwinden können.

Etwa vier von zehn Befragte (39 %) haben wenig oder keine Zeit dafür, ungefähr ein Drittel (30 %) hat aktuell keine Rückenschmerzen und muss daher nach eigener Einschätzung auch keine Maßnahmen ergreifen.

20 Prozent machen viel Sport, jedoch nicht gezielt für den Rücken. 12 Prozent geben an, sich (noch) nicht in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit zu kümmern, weil sie ihren Sport noch nicht gefunden haben. 11 Prozent wissen nicht, was sie gezielt tun können. 10 Prozent geben an, gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen zu haben, 7 Prozent haben noch nie darüber nachgedacht und 5 Prozent gehen nicht davon aus, dass sie Rückenschmerzen bekommen.

So gut wie niemand gibt an, nicht den Sinn darin zu sehen.

Mit fehlender Zeit begründen eher die unter 45-Jährigen als die älteren Befragten ihr fehlendes bzw. zu geringes Engagement in Sachen Rückengesundheit.

Hürden für eine ausreichende Rückengesundheit

Es kümmern sich (noch) nicht in ausreichendem Maße um ihre Rückengesundheit, weil sie...	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
... ihren inneren Schweinehund nicht überwinden können.	54	54	55	53	55	53
... wenig oder keine Zeit dafür haben.	36	39	36	41	48	28
... aktuell keine Rückenschmerzen haben und daher auch keine Maßnahmen ergreifen müssen.	29	30	31	28	28	31
... viel Sport machen, jedoch nicht gezielt für den Rücken.	14	20	18	22	22	19
... ihren Sport noch nicht gefunden haben.	18	12	13	11	10	15
... nicht wissen, was sie gezielt tun können.	17	11	12	10	12	11
... gesundheitliche oder körperliche Einschränkungen haben, z. B. aufgrund von Rückenschmerzen.	13	10	8	12	8	13
... noch nie darüber nachgedacht haben.	12	7	10	5	6	9
... nicht davon ausgehen, dass sie Rückenschmerzen bekommen.	5	5	4	6	5	5
... nicht den Sinn darin sehen.	1	0	1	0	0	1
nichts davon	3	3	4	2	3	3

Basis: Befragte, die nicht ausreichend etwas für ihren Rücken tun;
 Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

3 Risikofaktoren Sitzen und Stress

3.1 Sitzen und Bewegung im Alltag

Rund drei Viertel der Befragten (74 %) geben an, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Ähnlich viele merken oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten ihrem Rücken nicht guttut (73 %) oder erwischen sich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen, also z. B. mit hochgezogenen Schultern oder runden Rücken, zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen (71 %).

Zwei Drittel (68 %) geben an, sich im Alltag mehr bewegen zu wollen. Ähnlich viele haben aber oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer ihren Nacken belastet (65 %). 63 Prozent sitzen zudem ihrer Einschätzung nach im Alltag zu viel.

53 Prozent gleichen lange Sitzzeiten vor dem Computer bzw. Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.

Sitzen und Bewegung im Alltag I

Die folgenden Aussagen treffen auf sie zu

	voll und ganz	eher	eher nicht	überhaupt nicht
	%	%	%	%
Ich bin regelmäßig körperlich aktiv.	27	47	23	3
Ich merke oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten meinem Rücken nicht guttut.	33	40	18	6
Ich erwische mich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen (z. B. Haltung mit hochgezogenen Schultern, rundem Rücken) zu verfallen, während ich vor digitalen Geräten sitze.	29	42	22	5
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	26	42	25	6
Ich habe oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer meinen Nacken belastet.	29	36	23	9
Ich sitze in meinem Alltag zu viel.	28	35	28	9
Ich gleiche lange Sitzzeiten vor dem Computer/Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.	14	39	35	9

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Die 18- bis 45-Jährigen geben überdurchschnittlich häufig an, sich gerne im Alltag mehr bewegen zu wollen bzw. zu viel zu sitzen.

Ältere Befragte geben häufiger als unter 45-Jährige an, regelmäßig körperlich aktiv zu sein und lange Sitzzeiten vor dem Computer, Laptop oder Handy bewusst mit Bewegung auszugleichen.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie sich oft dabei erwischen, in Fehl- oder Zwangshaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen oder das Gefühl zu haben, dass das Sitzen am Computer ihren Nacken belastet. Allerdings geben sie auch etwas häufiger als Männer an, lange Sitzzeiten vor dem Computer, Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung auszugleichen.

Sitzen und Bewegung im Alltag II

Die folgenden Aussagen treffen voll und ganz bzw. eher zu:	Deutschland insgesamt %	Baden-Württemberg %	Männer %	Frauen %	18- bis 44-Jährige %	45 Jahre und älter %
Ich bin regelmäßig körperlich aktiv.	67	74	73	74	69	76
Ich merke oft, dass das lange Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten meinem Rücken nicht guttut.	72	73	70	75	74	71
Ich erwische mich oft dabei, in Fehl- oder Zwangshaltungen (z. B. Haltung mit hochgezogenen Schultern, rundem Rücken) zu verfallen, während ich vor digitalen Geräten sitze.	70	71	67	74	79	65
Ich würde mich im Alltag gerne mehr bewegen.	64	68	66	69	81	59
Ich habe oft das Gefühl, dass das Sitzen am Computer meinen Nacken belastet.	65	65	57	72	66	64
Ich sitze in meinem Alltag zu viel.	61	63	62	63	73	56
Ich gleiche lange Sitzzeiten vor dem Computer/Laptop oder am Handy zwischendurch bewusst mit Bewegung aus.	51	53	48	58	42	61

3.2 Sitzen in der beruflichen Tätigkeit

Drei Viertel der befragten Erwerbstätigen (75 %) geben an, einer zumindest teils sitzenden beruflichen Tätigkeit nachzugehen.

Rund ein Viertel (23 %) geht beruflich eher schweren bzw. leichten körperlichen Aktivitäten nach.

Beschreibung der beruflichen Tätigkeit

Folgende Beschreibung passt am ehesten auf die berufliche Tätigkeit:

	schwere körperliche Aktivitäten, z. B. Bauarbeiten, landwirtschaftliche Arbeit	leichtere körperliche Aktivitäten, z. B. Einzelhandel	teils sitzende, teils körperlich aktive Tätigkeit, z.B. pädagogische Tätigkeiten	überwiegend sitzende Tätigkeit, z. B. im Büro
	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	11	13	20	54
Baden-Württemberg	10	13	16	59
Männer	14	13	14	60
Frauen	6	14	19	57
18- bis 44-Jährige	11	10	15	63
45 Jahre und älter	10	18	17	54

Basis: Erwerbstätige;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Von den befragten Erwerbstätigen, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen, geben die meisten (77 %) an, immer oder häufig den Großteil ihres Arbeitstages, also 6 oder mehr Stunden, im Sitzen zu verbringen.

60 Prozent nehmen häufig oder immer bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz- oder Körperhaltung ein.

41 Prozent wechseln häufig möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.

Dass sie auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar sind und dies als psychische Belastung empfinden, geben 37 Prozent der Erwerbstätigen, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen, an.

9 Prozent machen häufig während ihrer Arbeitszeit Übungen, z. B. Dehnübungen. Die große Mehrheit allerdings (91 %) macht solche Übungen höchstens ab und zu.

Sitzen in der beruflichen Tätigkeit I

Die folgenden Dinge kommen während eines Arbeitstags vor:

	immer	häufig	ab und zu	nie
	%	%	%	%
Ich verbringe den Großteil meines Arbeitstages im Sitzen (6 oder mehr Stunden).	36	41	13	10
Ich nehme bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz-/Körperhaltung ein.	11	49	32	7
Ich wechsele möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.	8	33	48	10
Ich bin auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar und empfinde dies als psychische Belastung.	11	26	37	24
Ich mache während meiner Arbeitszeit Übungen, wie z. B. Dehnübungen.	2	7	53	38

Basis: Erwerbstätige, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen;
an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Verglichen mit Befragten aus ganz Deutschland geben baden-württembergische Befragte noch etwas häufiger an, 6 oder mehr Stunden ihres Arbeitstages sitzend zu verbringen.

Sitzen in der beruflichen Tätigkeit II

Die folgenden Dinge kommen während eines Arbeitstags immer bzw. häufig vor:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg
	%	%
Ich verbringe den Großteil meines Arbeitstages im Sitzen (6 oder mehr Stunden).	70	77
Ich nehme bei der Arbeit am Computer automatisch eine einseitige Sitz-/Körperhaltung ein.	55	60
Ich wechsle möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung.	41	41
Ich bin auf der Arbeit ständig per E-Mail und Chat erreichbar und empfinde dies als psychische Belastung.	32	37
Ich mache während meiner Arbeitszeit Übungen, wie z. B. Dehnübungen.	9	9

Basis: Erwerbstätige, die zumindest teilweise einer Tätigkeit im Sitzen nachgehen

4 Rückenschmerzen

4.1 Betroffenheit von und Ausmaß der Rückenschmerzen

Eine große Mehrheit aller Befragten in Baden-Württemberg (79 %) gibt an, dass sie während des letzten Jahres zumindest ab und zu Rückenschmerzen hatten.

Rückenschmerzen

Es ist während des letzten Jahres zumindest ab und zu vorgekommen, dass sie Rückenschmerzen hatten

%

Deutschland insgesamt	81
Baden-Württemberg	79
Männer	76
Frauen	82
18- bis 44-Jährige	81
45 Jahre und älter	78

Über die Hälfte aller Befragten in Baden-Württemberg (52 %) litt in den letzten 12 Monaten ab und zu unter akuten Rückenschmerzen, die weniger als 6 Wochen andauerten.

11 Prozent aller Befragten hatten mittelfristige (subakute) Rückenschmerzen, die mehr als 6, aber weniger als 12 Wochen anhielten. 14 Prozent waren von chronischen Rückenschmerzen betroffen, die länger als 3 Monate andauerten.

Frauen und unter 45-Jährige litten geringfügig häufiger als Männer und über 45-Jährige ab und zu unter akuten Rückenschmerzen, die weniger als 6 Wochen andauerten.

Häufigkeit der Rückenschmerzen

In den letzten 12 Monaten...

	... litten ab und zu unter akuten Rückenschmerzen (weniger als 6 Wochen andauernd)	... hatten mittelfristige (subakute) Rückenschmerzen (mehr als 6, aber weniger als 12 Wochen)	... hatten chronische Rückenschmerzen (länger als 3 Monate)	... hatten keine Rückenschmerzen
	%	%	%	%
Deutschland insgesamt	53	11	14	19
Baden-Württemberg	52	11	14	21
Männer	48	12	12	24
Frauen	55	11	15	18
18- bis 44-Jährige	56	14	10	19
45 Jahre und älter	48	10	16	22
Betroffene von Rückenschmerzen	65	14	17	0

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Die Mehrheit der von Rückenschmerzen Betroffenen (79 %) litt unter Rückenschmerzen im unteren Rücken bzw. in der Lendenwirbelsäule oder dem Kreuzbein. 51 Prozent hatten Rückenschmerzen im Nackenbereich bzw. der Halswirbelsäule, 23 Prozent im mittleren Rücken bzw. der Brustwirbelsäule.

Schmerzen im Nackenbereich betreffen Frauen eher als Männer.

Ältere Befragte mit Rückenschmerzen leiden häufiger unter Schmerzen im unteren Rücken als unter 45-Jährige.

Jüngere Befragte geben häufiger an, ihre Rückenschmerzen im Bereich des mittleren Rückens bzw. der Brustwirbelsäule zu haben.

Bereiche der Rückenschmerzen

Es haben bzw. hatten in letzten Jahr Rückenschmerzen

	im unteren Rücken/ Lendenwirbelsäule/ Kreuzbein	im Nackenbereich bzw. Halswirbelsäule	im mittleren Rücken bzw. Brustwirbelsäule
	%	%	%
Deutschland insgesamt	80	49	23
Baden-Württemberg	79	51	23
Männer	82	45	20
Frauen	77	56	26
18- bis 44-Jährige	75	49	30
45 Jahre und älter	82	52	19

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten;
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Im Durchschnitt hatte rund ein Drittel der Rückenschmerz-Betroffenen (30 %) eher leichte Rückenschmerzen mit einer Stärke von 1 bis 3 (auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „sehr leichte Schmerzen“ und 10 „sehr starke Schmerzen“ bedeutet). Etwa die Hälfte (46 %) hatte mäßige Schmerzen von 4 bis 6, etwa ein Viertel (23 %) (sehr) starke Schmerzen mit Werten von 7 bis 10.

Im Mittel hatten die von Rückenschmerzen Betroffenen eine Schmerzstärke von 4,8.

Männer geben häufiger als Frauen an, leichte Rückenschmerzen mit einer Stärke von 1 bis 3 zu haben.

Stärke der Rückenschmerzen

Die Rückenschmerzen sind bzw. waren im Durchschnitt auf einer Skala von 1 („sehr leichte Schmerzen“) bis 10 („sehr starke Schmerzen“) bei

	1 bis 3 %	4 bis 6 %	7 bis 10 %	Mittelwert
Deutschland insgesamt	29	46	24	4,9
Baden-Württemberg	30	46	23	4,8
Männer	35	43	22	4,6
Frauen	25	48	24	5,0
18- bis 44-Jährige	32	43	25	4,8
45 Jahre und älter	29	47	22	4,8

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten; an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

4.2 Einschränkungen durch Rückenschmerzen

Etwa ein Viertel (28 %) der von Rückenschmerzen Betroffenen fühlt(e) sich durch die Rückenschmerzen in ihrem Alltag und ihren täglichen Routinen sowie Aktivitäten sehr bzw. eher stark eingeschränkt. Etwa die Hälfte (54 %) fühlt(e) sich weniger stark eingeschränkt, 17 Prozent gar nicht.

Die über 45-Jährigen geben häufiger als die unter 45-Jährigen an, sich sehr bzw. eher stark eingeschränkt zu fühlen bzw. gefühlt zu haben.

Männliche Befragte mit Rückenschmerzen fühlen sich häufiger als Frauen gar nicht in ihrem Alltag eingeschränkt.

Einschränkungen durch die Rückenschmerzen

Es fühlen sich durch die Rückenschmerzen in ihrem Alltag und ihren täglichen Routinen sowie Aktivitäten eingeschränkt

	sehr/eher stark %	weniger stark %	gar nicht %
Deutschland insgesamt	30	52	18
Baden-Württemberg	28	54	17
Männer	25	52	22
Frauen	31	56	13
18- bis 44-Jährige	23	59	17
45 Jahre und älter	32	50	17

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten; an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“ bzw. keine Angabe

Bei rund einem Viertel der Befragten, die in den letzten 12 Monaten an Rückenschmerzen gelitten haben (24 %), ist es vorgekommen, dass sie aufgrund dieser Rückenschmerzen keine schweren Gegenstände mehr heben konnten. Rund ein Fünftel der Rückenschmerz-Geplagten konnte schlechter schlafen (22 %), Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen (21 %) oder Hobbies nicht oder nur eingeschränkt ausüben (19 %). 16 Prozent konnten aufgrund ihrer Rückenschmerzen nur langsamer oder unkonzentrierter arbeiten.

Ebenfalls 16 Prozent mussten häufig Schmerzmittel einnehmen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Bei 15 Prozent ist es vorgekommen, dass sie plötzliche Schmerzattacken befürchtet und sich deshalb oft nur langsam und vorsichtig bewegt haben. 14 Prozent konnten ihren Job nicht machen bzw. ihrer Arbeit nicht wie gewohnt nachgehen, 10 Prozent konnten sich nicht mehr wie gewohnt mit Freunden und Bekannten treffen.

Arten der Einschränkungen durch die Rückenschmerzen

Es ist schon einmal vorgekommen, dass sie aufgrund von Rückenschmerzen...	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
... keine schweren Gegenstände mehr heben konnten.	26	24	22	27	19	28
... schlechter schlafen konnten.	22	22	20	23	19	24
... Arbeiten im Haushalt nicht oder nur eingeschränkt erledigen konnten.	24	21	18	24	19	23
... ihre Hobbies nicht oder nur eingeschränkt ausüben konnten.	21	19	19	19	14	22
... langsamer oder unkonzentrierter gearbeitet haben.	21	16	15	17	16	16
... häufig Schmerzmittel einnehmen mussten, um ihren Alltag bewältigen zu können.	17	16	12	19	12	19
... häufig plötzliche Schmerzattacken befürchtet und sich deshalb oft nur langsam und vorsichtig bewegt haben.	17	15	15	15	15	16
... ihren Job nicht machen bzw. ihrer Arbeit nicht wie gewohnt nachgehen konnten.	16	14	14	15	13	15
... sich nicht mehr wie gewohnt mit Freunden und Bekannten treffen konnten.	13	10	9	10	8	10

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten

4.3 Arztbesuch aufgrund von Rückenschmerzen

Ein Drittel der von Rückenschmerzen betroffenen Befragten (32 %) gibt an, sich aufgrund ihrer Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten von einem Arzt untersucht haben zu lassen. Mit Blick auf die Altersgruppen gilt dies am ehesten für die über 45-Jährigen.

Ärztliche Untersuchung aufgrund der Rückenschmerzen

Es haben sich aufgrund ihrer Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten von einem Arzt untersuchen lassen

	ja %	nein %
Deutschland insgesamt	33	67
Baden-Württemberg	32	68
Männer	29	71
Frauen	35	65
18- bis 44-Jährige	24	76
45 Jahre und älter	38	62

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten

4.4 Erfahrungen mit Maßnahmen bei Rückenschmerzen

Von zwei Dritteln der von Rückenschmerzen Betroffenen (66 %) wird regelmäßige körperliche Bewegung als hilfreich empfunden, die Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden. Die Hälfte (51 %) meint das von gezielten Rückenübungen.

44 Prozent meinen, ihnen hätte eine bewusste Überprüfung ihrer Körperhaltung geholfen, die Rückenschmerzen loszuwerden oder zu mildern. Bei 43 Prozent trifft dies auf Wärmeanwendungen wie Wärmflaschen, warme Bäder, Rotlichtbestrahlungen oder Wärmepflaster zu.

40 Prozent empfinden bzw. empfanden es als hilfreich, regelmäßig zwischen Sitz- und Stehposition zu wechseln. 26 Prozent haben Schmerzmittel geholfen, 24 Prozent Entspannung und bewusste Stressreduktion.

Andere Maßnahmen haben nur wenigen geholfen: So geben 20 Prozent an, eine fasziale Selbstbehandlung hätte ihnen geholfen, während 18 einer neuen Matratze bzw. einem neuen Kissen positive Effekte zuschreiben. 16 Prozent hat ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz geholfen. 14 Prozent hat es geholfen, weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet zu verbringen. Bei 5 Prozent ging mit bewussten Auszeiten ohne Handy oder Erreichbarkeit („Digital Detox“) eine Besserung einher.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass ihnen eine bewusste Überprüfung ihrer Körperhaltung sowie Entspannung und bewusste Stressreduktion bei der Bewältigung von Rückenschmerzen geholfen haben.

Über 45-Jährige helfen sich bei ihren Rückenschmerzen häufiger mit regelmäßiger Bewegung, gezielten Rückenübungen und einem regelmäßigen Wechseln der Sitz- und Stehpositionen als unter 45-Jährige. Auch neue Matratzen und Kissen oder weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet werden häufiger von älteren Befragten zur Bekämpfung der Rückenschmerzen als hilfreich empfunden.

Im bundesweiten Vergleich geben Befragte aus Baden-Württemberg etwas häufiger an, dass regelmäßige körperliche Bewegung gegen ihre Rückenschmerzen geholfen hat.

Hilfreiche Maßnahmen gegen Rückenschmerzen

Es hilft bzw. hat geholfen, die Rückenschmerzen zu mildern oder sogar wieder loszuwerden:	Deutschland insgesamt	Baden-Württemberg	Männer	Frauen	18- bis 44-Jährige	45 Jahre und älter
	%	%	%	%	%	%
regelmäßige körperliche Bewegung	59	66	67	66	62	69
gezielte Rückenübungen	48	51	53	50	45	56
bewusstes Überprüfen meiner Körperhaltung	41	44	40	48	46	42
Wärmeanwendungen wie Wärmflaschen, warme Bäder, Rotlichtbestrahlungen oder Wärmepflaster	44	43	41	45	45	41
regelmäßiges Wechseln der Sitz- und Stehpositionen	35	40	41	40	34	45
Schmerzmittel	30	26	23	29	25	27
Entspannung und bewusste Stressreduktion	27	24	20	28	27	22
fasziale Selbstbehandlungen (Faszienrolle-/ball, Akkupressurmatten)	19	20	20	20	25	17
eine neue Matratze oder Kissen, die mir eine bessere Schlafposition geben	19	18	18	19	14	22
ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz	12	16	19	13	18	14
weniger Zeit vor dem Computer, Handy oder Tablet	12	14	14	14	8	18
bewusste Auszeiten ohne Handy oder Erreichbarkeit („Digital Detox“)	5	5	4	5	5	5
etwas anderes	13	12	13	12	13	11
Es haben noch keine hilfreiche Maßnahme gefunden.	5	3	3	3	3	3

Basis: Befragte, die in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen litten; Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich