

Pressemitteilung

AOK-Gesundheitsatlas: Fast ein Drittel der Bevölkerung in Schleswig-Holstein leidet unter Rückenschmerzen

Große regionale Unterschiede im Land – AOK startet Kampagne für mehr Bewegung im Alltag

Kiel, 20.11.2023

Rückenschmerzen sind in Schleswig-Holstein weit verbreitet und gehören zu den bedeutenden Volkskrankheiten. Insgesamt waren 844.000 Menschen in 2021 deshalb in ärztlicher Behandlung, das entspricht 28,9 Prozent und damit fast einem Drittel der Bevölkerung. Zwischen den Regionen gibt es jedoch deutliche Unterschiede. Das geht aus dem neuen ‚AOK-Gesundheitsatlas Rückenschmerzen‘ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) hervor, der erstmals die regionale Verteilung von Rückenschmerzen transparent macht. „Um Rückenschmerzen vorzubeugen, hilft nachweislich regelmäßige körperliche Aktivität. Doch im Alltag hakt es bei den meisten an der Umsetzung“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest, bei der Vorstellung der Auswertung in Kiel. Hier will die AOK den Menschen mit ihrer neuen Dachkampagne ‚Schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen‘ Impulse für einen aktiven Alltag geben.

Deutliche regionale Unterschiede

Der AOK-Gesundheitsatlas zeigt bei der Rückenschmerz-Häufigkeit deutliche Unterschiede zwischen den Kreisen und kreisfreien Städten in Schleswig-Holstein: Während in Kiel 25,5 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung waren, lag der Anteil im Kreis Dithmarschen bei 33,6 Prozent. Im Vergleich zu anderen Bundesländern liegt der Anteil der wegen Rückenschmerzen behandelten Personen in Schleswig-Holstein mit 28,9 Prozent deutlich unter dem bundesweiten Durchschnitt von 31,4 Prozent.

Krankheitshäufigkeit steigt im Alter an – Frauen stärker betroffen

Bereits Kinder und Jugendliche sind wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Die Krankheitshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. Frauen sind in fast allen Altersgruppen stärker betroffen als Männer. Im Alter ab 75 Jahren ist sogar jede

zweite Frau wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Allerdings sind auch jüngere Erwachsene im erwerbstätigen Alter davon betroffen. Im Alter zwischen 30 und 34 Jahren werden bereits bei 25,9 Prozent der Frauen und 22,2 Prozent der Männer Rückenschmerzen diagnostiziert. „Rückenschmerzen gehören damit zu den größten Gesundheitsproblemen - auch in Schleswig-Holstein. Sie sind in erheblichem Umfang für medizinische und soziale Leistungen verantwortlich und verursachen enorme gesamtwirtschaftliche Kosten“, sagt Ackermann.

Große Belastung für die Wirtschaft

Allein im vergangenen Jahr entfielen laut Krankheitskostenstatistik bundesweit insgesamt 11,6 Milliarden Euro und damit 2,8 Prozent der Krankheitskosten auf Rückenleiden. Diese verursachten bei den 34,4 Millionen sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in Deutschland umgerechnet 96,7 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Die Produktions-Ausfallkosten wegen der Fehltage durch Rückenschmerzen beliefen sich im Jahr 2022 auf 12,4 Milliarden Euro. „Angesichts von zunehmend älter werdenden Belegschaften sollten Risiko- und Schutzfaktoren, die mit der Entstehung oder Chronifizierung von Rückenschmerzen in Zusammenhang stehen, möglichst frühzeitig thematisiert werden“, so Ackermann. Hierbei unterstützt die AOK NordWest Betriebe im Land mit der Etablierung eines passgenauen betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Risikofaktoren für Rückenschmerzen

Neben dem Alter sind verschiedene Risikofaktoren für die Entstehung oder Chronifizierung von unspezifischen Rückenschmerzen bekannt. Dazu zählen nach den Ausführungen der ‚Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) Nicht-spezifischer Kreuzschmerz‘ oft auch psychosoziale Faktoren wie Depressionen, Stress oder ausgeprägtes Schonverhalten bei Schmerzen. Aber auch arbeitsplatzbezogene Faktoren wie starke körperliche Belastung, einseitige Körperhaltung, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Konflikte oder Mobbing gehören dazu. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, geringe körperliche Kondition, Alkoholkonsum und auch Übergewicht.

Regionen mit vielen adipösen Personen stärker betroffen

Im AOK-Gesundheitsatlas wurden daher auch Zusammenhänge zwischen ärztlich dokumentierter Adipositas und Rückenschmerzen untersucht. Die Analyse bestätigt die aus der wissenschaftlichen Literatur bekannten Zusammenhänge, wonach in Regionen mit einem hohen Anteil adipöser Personen auch mehr Menschen von Rückenschmerzen betroffen sind. Dies betrifft die Kreise Dithmarschen, Steinburg und die Städte Neumünster und Lübeck.

Rückenschmerzen häufiger in Regionen mit materieller und sozialer Benachteiligung

Der AOK-Gesundheitsatlas hat ebenfalls analysiert, dass materiell und sozial benachteiligte Menschen (Deprivation) häufiger an Rückenschmerzen erkranken als Menschen

mit einem hohen sozialen Status. Dies betrifft die Kreise Dithmarschen, Ostholstein, Steinburg, Plön und die Städte Lübeck und Neumünster.

Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Depressionen

Außerdem lässt sich ein Zusammenhang zwischen Depressionen und der Rückenschmerz-Häufigkeit ableiten. Danach sind in Regionen mit einem hohen Anteil depressiver Personen auch mehr Menschen von Rückenschmerzen betroffen. Das trifft vor allem auf die beiden Kreise Dithmarschen, Steinburg und auf die Stadt Neumünster zu.

Mit Bewegung Rückenschmerzen vorbeugen

„Langes Sitzen in gleicher Position und andere ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastungen wie in pflegenden Berufen beanspruchen den Rücken massiv. Bei vielen Menschen besteht der erste Reflex bei Rückenschmerzen darin, sich ins Bett zu legen und darauf zu warten, dass es wieder besser wird. Doch eine derartige Schonung schwächt in vielen Fällen die Muskeln nur noch weiter und die Patientinnen und Patienten geraten leicht in einen Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und Schonhaltung“, so Ackermann. Die beste Evidenz für effektive Präventionsmaßnahmen gegen Rückenschmerzen liegt deshalb in der regelmäßigen körperlichen Aktivität, die nachweislich der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen vorbeugt.

forsa-Umfrage: Der Norden steckt in einem Bewegungsdilemma

Doch wie ist es aktuell um die Motivation der Menschen in Schleswig-Holstein für mehr Bewegung im Alltag bestellt? Eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hat ergeben, dass der Norden in einem Bewegungsdilemma steckt. „Mehr als der Hälfte der Bevölkerung ist bewusst, dass sie sich zu wenig bewegt. Doch bei der Umsetzung ist noch viel Luft nach oben“, sagt AOK-Chef Ackermann. Zeitknappheit (54 Prozent), fehlende Lust und wenig Motivation (45 Prozent) hindern viele daran, ihren Alltag bewegter zu gestalten.

AOK-Dachkampagne bietet konkrete Lösungen für einen aktiven Alltag

Unter dem Motto ‚Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen‘ steht daher die neue AOK-Dachkampagne, die sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO orientiert. „Wir wollen so mehr Aufmerksamkeit zum Thema Bewegungsmangel schaffen und bieten Tipps für einen aktiven Alltag an“, so Ackermann. Weitere Infos gibt es im Internet unter www.aok.de/21minuten mit einem Ab sprung zu den individuellen Angeboten der AOK NordWest wie das AOK-Gesundheitsprogramm mit Onlinekursen, Bewegungskursen vor Ort in Präsenz oder eine individuelle Bewegungsberatung. Auch digitale Gesundheitsanwendungen (DIGAs) wie Apps gegen Rückenschmerz helfen beim Selbstmanagement.

AOK NordWest im Profil

Die AOK NordWest mit Sitz in Dortmund zählt zu den zehn größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Die fast 7.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten in den 86 AOK-Kundencentern rund 2,9 Millionen Versicherte, davon 2,3 Millionen in Westfalen-Lippe und fast 600.000 in Schleswig-Holstein. Das Haushaltsvolumen beläuft sich auf rund zwölf Milliarden Euro. Über 95 Prozent der geplanten Ausgaben werden direkt in die Gesundheit der Versicherten investiert.