

Pressemitteilung

AOK-Umfrage zu Rückenschmerzen: 83 Prozent der Bevölkerung in Westfalen-Lippe betroffen

Knapp ein Fünftel der Betroffenen nimmt häufig Schmerzmittel, um den Alltag zu bewältigen

Dortmund, 14.10.2024

Rückenschmerzen gehören für einen Großteil der Bevölkerung in Westfalen-Lippe zum Alltag. Das geht aus einer repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest hervor. 83 Prozent der befragten Bürgerinnen und Bürger gaben an, im vergangenen Jahr zumindest ab und zu unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. Ein Drittel der Betroffenen (33 Prozent) musste deshalb einen Arzt aufsuchen und 18 Prozent sogar häufig Schmerzmittel einnehmen, um ihren Alltag zu bewältigen. „Rückenschmerzen sind ein ernsthaftes Problem, das die Lebensqualität vieler Menschen einschränkt und das Gesundheitssystem belastet. Um vorzubeugen, hilft nachweislich regelmäßig mehr Bewegung“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. Doch trotz dieses Bewusstseins gaben 57 Prozent der Befragten in Westfalen-Lippe an, ihren inneren Schweinehund nicht überwinden zu können, um sich für ihre Rückengesundheit regelmäßig zu bewegen.

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören zu den bedeutenden Volkskrankheiten in Westfalen-Lippe. Insgesamt waren 2,98 Millionen Menschen im Jahr 2022 deshalb in ärztlicher Behandlung, das entspricht 36 Prozent und damit mehr als einem Drittel der Bevölkerung. Die Folgen von Rückenschmerzen wirken sich auch auf den Arbeitsmarkt aus. Allein bei den Versicherten der AOK NordWest sind deshalb im vergangenen Jahr 3,5 Millionen Fehltage angefallen. Nach der aktuellen forsa-Umfrage leiden die Mehrheit der von Rückenschmerzen Betroffenen unter Rückenschmerzen im unteren Rücken beziehungsweise in der Lendenwirbelsäule oder dem Kreuzbein (78 Prozent). 54 Prozent der Betroffenen hatten Rückenschmerzen im Nackenbereich

oder der Halswirbelsäule, 24 Prozent im mittleren Rücken oder der Brustwirbelsäule. „Rückenleiden sind weit verbreitet. Nicht immer erfordern sie einen Besuch in der Arztpraxis und die Einnahme von Schmerzmedikamenten. Dieser hängt meist von der Intensität der Schmerzen und den damit verbundenen Einschränkungen ab. In vielen Fällen sind die Beschwerden glücklicherweise nur von kurzer Dauer und verschwinden nach einiger Zeit von allein wieder. Gezieltes Training und die Vermeidung von Risikofaktoren können bei der Vorbeugung helfen“, erklärt AOK-Chef Ackermann.

Risikofaktoren für Rückenschmerzen

Über die Risikofaktoren für Rückenschmerzen ist die Mehrheit der Menschen in Westfalen-Lippe sehr gut im Bilde: 95 Prozent sagen richtigerweise, dass Übergewicht die Rückengesundheit negativ beeinflussen kann. Ähnlich hoch ist mit 92 Prozent auch der Anteil, die die einseitige Sitzposition als korrekten Risikofaktor benennen. Zudem bemerken 73 Prozent der Menschen in Westfalen-Lippe oft, dass langes Sitzen vor digitalen Geräten ihrem Rücken schadet.

Bewegung: das beste Mittel der Wahl

Was zur Stärkung des Rückens beiträgt, ist in der Bevölkerung weitestgehend bekannt. Der Umfrage zufolge wissen 99 Prozent der Befragten, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist. Aber nur 54 Prozent der Befragten setzen diese körperliche Aktivität im Alltag um. Die Bedeutung von gut ausgebildeten Bauchmuskeln für die Rückengesundheit wird von 80 Prozent der Befragten richtig eingeordnet, wonach zu schwache Bauchmuskeln eine Ursache für Rückenschmerzen sein können.

Probleme in der Umsetzung

Trotz des Wissens gelingt es vielen Menschen nicht, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Nur 41 Prozent der Befragten kümmern sich ihrer Meinung nach ausreichend um ihre Rückengesundheit. Bei 35 Prozent derjenigen, die dies nicht tun, scheitert es an der fehlenden Zeit. „Die Gründe der Passivität sind vielseitig, aber mit Blick auf die Herausforderungen des Alltags auch ein Stück weit nachvollziehbar“, sagt Ackermann.

„Rücken? Mach ihn stärker!“

Laut AOK braucht es daher niedrigschwellige Trainingskonzepte. Im Rahmen ihrer neuen Kampagne „Rücken? Mach ihn stärker!“ hat die Gesundheitskasse mit dem ‚AOK-Rückentrainer‘ ein entsprechendes Modul entwickelt. In einem sechswöchigen Programm mit jeweils zwei Trainingstagen je Woche werden Interessierten verschiedene Übungen per Video gezeigt, die sich einfach und ohne Hilfsmittel in den Alltag integrieren lassen. Die Trainingseinheiten stehen auch Nicht-Versicherten

kostenlos im Internet unter aok.de/rueckentrainer zur Verfügung. Dass gezielte Maßnahmen ihre Wirkung erzielen, bestätigen auch die Befragten der forsa-Umfrage. Demnach hat regelmäßige Bewegung 59 Prozent der Betroffenen in Westfalen-Lippe geholfen, um Rückenschmerzen zu lindern oder sogar loszuwerden. Über gezielte Rückenübungen sagen dies 44 Prozent und über Wärmeanwendungen 42 Prozent.

Zur Umfrage

Die repräsentative forsa-Umfrage wurde im Auftrag der AOK NordWest durchgeführt. Zwischen dem 17. Juli und 15. August 2024 wurden 502 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Westfalen-Lippe online befragt.