

Pressemitteilung

Weiterer Anstieg der Ausfalltage wegen Rückenschmerzen in Schleswig-Holstein

AOK zum Tag der Rückengesundheit: Bewegung ist das beste Mittel zur Vorbeugung

Kiel, 25.02.2025

Die Ausfalltage wegen Rückenbeschwerden steigen in Schleswig-Holstein immer weiter an. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach verursachten Rückenschmerzen im Jahr 2024 allein bei den Versicherten der AOK NordWest im Norden insgesamt 869.859 Fehltag. Ein Plus von neun Prozent im Vergleich zum Vorjahr (798.153 Tage). „Rückenbeschwerden gehören zu den größten Gesundheitsproblemen. Sie schränken die Lebensqualität vieler Menschen stark ein. Außerdem sind sie in erheblichem Umfang für medizinische und soziale Leistungen verantwortlich, verursachen enorme gesamtwirtschaftliche Kosten und belasten das Gesundheitssystem“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann anlässlich des bundesweiten Tages der Rückengesundheit am 15. März.

Frauen stärker von Rückenschmerzen betroffen als Männer

Fast 860.000 Menschen in Schleswig-Holstein befinden sich aktuell wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung, das entspricht 29,2 Prozent und damit fast einem Drittel der Bevölkerung. Die Krankheitshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. In fast allen Altersgruppen sind Frauen stärker betroffen als Männer. Eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hat ergeben, dass die Mehrheit der Betroffenen unter Rückenschmerzen im unteren Rücken beziehungsweise in der Lendenwirbelsäule oder dem Kreuzbein

(83 Prozent) leiden. 46 Prozent der Betroffenen haben Rückenschmerzen im Nackenbereich oder der Halswirbelsäule, 18 Prozent im mittleren Rücken oder der Brustwirbelsäule.

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.

Inneren Schweinehund überwinden

Die forsa-Umfrage zeigt das Dilemma bei der Umsetzung: Obwohl 75 Prozent der befragten Bürgerinnen und Bürger in Schleswig-Holstein zumindest ab und zu unter Rückenschmerzen leiden und fast alle (98 Prozent) wissen, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist, können 60 Prozent ihren inneren Schweinehund nicht überwinden, um sich für ihre Rückengesundheit regelmäßig zu bewegen. Nur 42 Prozent der Befragten kümmern sich ihrer Meinung nach ausreichend um ihre Rückengesundheit. Bei 42 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.

Niedrigschwellige Trainingskonzepte

Laut AOK braucht es daher niedrigschwellige Trainingskonzepte. Im Rahmen ihrer 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.