

Pressemitteilung

Fehlzeiten wegen Rückenschmerzen in Westfalen-Lippe auf neuem Höchststand

Über 3,7 Millionen Ausfalltage gehen auf das Konto Rückenschmerzen

Dortmund, 25.02.2025

Die Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden haben in Westfalen-Lippe einen neuen Höchststand erreicht. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest anlässlich des bundesweiten Tages der Rückengesundheit am 15. März hervor. Danach verursachten Rückenschmerzen im Jahr 2024 allein bei den Versicherten der AOK NordWest insgesamt 3.767.007 Fehltag. Das sind 6,8 Prozent mehr als im Vorjahr (3.528.490 Tage). „Über die Jahre ist ein kontinuierlicher Anstieg der Fehlzeiten wegen Rückenschmerzen festzustellen. Rückenbeschwerden gehören damit zu den größten Gesundheitsproblemen. Sie schränken die Lebensqualität vieler Menschen stark ein und belasten das Gesundheitssystem. Um Beschwerden vorzubeugen, ist Bewegung nachweislich das beste Mittel der Wahl“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung in ärztlicher Behandlung

Fast drei Millionen Menschen in Westfalen-Lippe befinden sich aktuell wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung, das entspricht 35,9 Prozent und damit mehr als 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 in Westfalen-Lippe unter Rückenschmerzen im unteren Rücken beziehungsweise in der Lendenwirbelsäule oder dem Kreuzbein (78 Prozent) leiden. 54 Prozent der Betroffenen haben

Rückenschmerzen im Nackenbereich oder der Halswirbelsäule, 24 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 Westfalen-Lippe zumindest ab und zu unter Rückenschmerzen leiden und fast alle (99 Prozent) wissen, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist, können 57 Prozent ihren inneren Schweinehund nicht überwinden, um sich für ihre Rückengesundheit regelmäßig zu bewegen. 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.

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.