

Deutschland hat Rücken - selbst die Jüngeren

26,2 Millionen Patientinnen und Patienten in Deutschland waren im Jahr 2021 mit Rückenbeschwerden in Behandlung - fast ein Drittel der Bevölkerung.

Das zeigt der aktuelle Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

Von Frank Brunner

Rund 31,4 Prozent der Menschen hierzulande mussten 2021 wegen Rückenschmerzen zum Arzt, wie der aktuelle Gesundheitsatlas des WIdO belegt. Erstmals wurde die regionale Verteilung von Rückenschmerzen bis auf die Ebene der Kreise und kreisfreien Städte transparent gemacht. „Der Gesundheitsatlas kann den Akteuren vor Ort Hinweise geben, welche Veränderungen an den Verhältnissen vor Ort nützlich sein können, um die Krankheitshäufigkeiten zu senken“, so Helmut Schröder, Geschäftsführer des WIdO (siehe Interview). Einen möglichen Ansatzpunkt böten dabei die Präventionsangebote im betrieblichen Kontext, die Risikofaktoren für die Entstehung oder Chronifizierung von Rückenschmerzen verhindern.

Die niedrigsten Krankheitshäufigkeiten auf Ebene der Städte und Landkreise gibt es demnach mit 21,3 Prozent in Potsdam, gefolgt von Darmstadt (22,6 Prozent) und Heidelberg (22,8 Prozent). Auf der anderen Seite des Spektrums stehen ländliche Regionen wie die thüringischen Gemeinden Suhl (45,8 Prozent), Hildburghausen (43,8 Prozent) und Sonneberg (42,3 Prozent). Auch der Nordosten Bayerns und einige Regionen Sachsens-Anhalts sind besonders stark betroffen. So liegt im oberfränkischen Landkreis Kronach der Anteil bei 40,8 Prozent, während in Städten wie Regensburg (23,3 Prozent) und München (27,9 Prozent) deutlich weniger Menschen unter Rückenschmerzen leiden. Überdurchschnittlich viel Rückenschmerzen registrierten die Wissenschaftler auch im sachsen-anhaltinischen Burgenlandkreis (39,4 Prozent).

Im Vergleich der Bundesländer findet sich die geringste Rückenschmerzhäufigkeit in den Stadtstaaten Bremen (27,7 Prozent), Hamburg (27,8 Prozent) und Berlin (28,3 Prozent). Am anderen Ende der Skala liegen Sachsen (33,9 Prozent), Sachsen-Anhalt (35 Prozent) und Thüringen (36,1 Prozent). Im europäischen Vergleich schneidet Deutschland eher schlecht ab. Einen noch höheren prozentualen Anteil von Menschen mit Rückenleiden an der Gesamtbevölkerung haben nur die östlichen Länder Ungarn, Tschechien, Rumänien, Polen und die Slowakei. Am besten schneiden ab: Schweden, unser Nachbar Österreich und Spanien.

Auch Thema unter Jugendlichen

Erstaunlich: Bereits bei Jugendlichen sind Rückenschmerzen ein Thema. So sind in der Altersgruppe zwischen 15 und 19 Jahren rund zehn Prozent betroffen. Bei Erwachsenen im Alter zwischen 30 und 35 Jahren leiden bereits 27 Prozent der Frauen und 22 Prozent der Männer darunter. Bei Frauen über 65 ist jede Zweite betroffen, bei Männern wird dieser Wert erst ab einem Alter von 80 Jahren erreicht. „Die volkwirt-



schaftlichen Folgen der Belastung durch Rückenschmerzen sind beachtlich“, sagt Helmut Schröder.

Laut Krankheitskostenstatistik entfielen im Jahr 2022 rund 11,6 Milliarden Euro und damit 2,8 Prozent der Krankheitskosten in Höhe von 431,8 Millionen Euro auf Rückenleiden. Damit haben Rückenleiden aus Kostenperspektive eine höhere Relevanz als Diabetes mellitus, Schlaganfälle oder Depressionen. Außerdem gehen 14 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage auf Rückenschmerzen zurück. So ergaben sich für das Jahr 2022 auf die 34,4 Millionen sozialversicherungspflichtig Beschäftigten

in Deutschland umgerechnet 96,7 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Rückenschmerzen. Die Produktions-Ausfallkosten beliefen sich im Jahr 2022 auf 12,4 Milliarden Euro. Der Anteil der Rückenschmerzen an den gesamten volkswirtschaftlichen Kosten durch Arbeitsunfähigkeit beläuft sich somit auf 14 Prozent. Seit 2017 bleibt die Prävalenz von Rückenschmerzen auf diesem konstant hohen Niveau.

Ärmere Regionen stärker betroffen

Faktoren wie Einkommen, Beschäftigung oder Bildung spielen der Untersuchung zufolge in der unterschiedlichen Rückenschmerz-Häufigkeit zwischen Land und Stadt eine Rolle. So seien ländliche Regionen oft jene, in denen die materiellen und sozialen Ressourcen eingeschränkt seien.

Ökonomisch und sozial besonders benachteiligte Regionen weisen laut Gesundheitsatlas mit 34,2 Prozent eine höhere Rückenschmerzprävalenz auf als Regionen mit der besten materiellen und sozialen Ausgangssituation. Dort liegt der Wert nur bei 28,8 Prozent.

Prävention viel breiter denken

Materiell benachteiligte Menschen leiden häufiger unter Rückenschmerzen als Beschäftigte mit höherem Einkommen. Das ergab eine Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Helmut Schröder, WIdO-Geschäftsführer und Co-Autor der Studie, über Prophylaxe-Möglichkeiten von Kommunen und Unternehmen.



Helmut Schröder ist diplomierte Soziologe und Geschäftsführer des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO)

Herr Schröder, der aktuelle Gesundheitsatlas des WIdO zeigt, dass fast ein Drittel der Menschen hierzulande unter Rückenschmerzen leidet. Was ist das Besondere an dieser Untersuchung? Erstmals stehen Zahlen und Fakten über die Verbreitung von Rückenschmerzen in der gesamten Bevölkerung Deutschlands zur Verfügung. Das Besondere ist dabei, dass dadurch bis auf die Ebene der 400 Landkreise und Städte transparent gemacht wird, wie häufig die Erkrankung vorkommt. Die Auswertungen können Landräten und Bürgermeisterinnen helfen, ihre regionale Situation einzuordnen und Ansätze zu entwickeln, um die gesundheitliche Versorgung der Bürger vor Ort zu verbessern. Denn in den Kommunen werden die Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben geschaffen.

Was sind die Risikofaktoren für Rückenschmerzen?

Neben einem höheren Alter gibt es verschiedene Risikofaktoren, die zur Entstehung oder Chronifizierung von unspezifischen Rückenschmerzen führen können. Dazu zählen psychosoziale Ursachen, beispielsweise Depression, Stress und Angstlichkeit. Ein zweiter Aspekt sind arbeitsplatzbezogene Auslöser, wie starke körperliche Belastung, aber auch Unzufriedenheit im Job.

Rauchen und Übergewicht stehen ebenfalls im Zusammenhang mit Rückenschmerzen.

Welche Konsequenzen können wir daraus ziehen?

Noch genügt die Evidenz nicht, um kausale Schlüsse ziehen zu können. Dieses Manko spiegelt sich auch in den Präventionsmöglichkeiten. Belegt ist jedoch, dass regelmäßige körperliche Aktivität Rückenschmerzen vorbeugen kann.

Zumindest scheint eine Kausalität zwischen Adipositas und Rückenschmerzen zu existieren.

Unsere Analyse zeigt eine Korrelation: In Regionen mit höherem Anteil an Menschen mit ärztlich dokumentierter Adipositas leben prozentual mehr Personen mit Rückenschmerzen als in Gegenden mit einem geringeren Prozentsatz an

Personen mit Übergewicht. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass Adipositas zur Entstehung von Rückenschmerzen führt. Es ist nicht klar, ob das Übergewicht zu Rückenschmerzen führt oder die Rückenschmerzen einen Bewegungsmangel hervorrufen, der dann ein Übergewicht fördert. Auch wenn sich also statistisch eine Verbindung zeigt, muss diese keine Ursache-Folge-Beziehung beschreiben.

Was kann von Akteuren in den Gemeinden unternommen werden?

Zielgruppenspezifische Interventionen in den Kommunen haben insbesondere vulnerable Gruppen im Blick. Das heißt: In Kindergärten, Schulen, Sportvereinen oder Seniorentreffs können Stadtverwaltungen entsprechende Bewegungsangebote initiieren, die helfen, dass der Rücken erst gar nicht in Mitleidenschaft gezogen wird oder zumindest dauerhafter Schmerz vermieden werden kann. Das können Bewegungen im Sitzen, Spaziergänge oder auch Yoga sein.

Welche Maßnahmen können Berufstätige ergreifen?

In Unternehmen sind geeignete Maßnahmen am Arbeitsplatz sinnvoll. Dazu zählen eine möglichst ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, die Vermeidung einer Körperfehlhaltung und des Hebens

schwerer Lasten. Aber auch psychologische Maßnahmen, wie die Förderung der Arbeitsplatzzufriedenheit, können der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen vorbeugen. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen Betriebe bei der Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter.

Haben Sie Beispiele für konkrete Präventionsmöglichkeiten?

Bei Tätigkeiten mit körperlicher Beanspruchung, etwa in der Pflege, können spezifische Hebetekniken trainiert und technische Unterstützungen wie elektrische Personenaufzüge genutzt werden. Bei Tätigkeiten im Sitzen bieten höhenverstellbare Schreibtische, ergonomische Bürostühle oder Bewegungspausen angemessene Möglichkeiten. Wichtig ist dabei, dass rückenentlastende Hilfsmittel nicht nur im Büro, sondern auch beim mobilen Arbeiten oder am heimischen Arbeitsplatz zum Einsatz kommen.

Aus dem Gesundheitsatlas geht hervor, dass die Wahrscheinlichkeit für Rückenschmerzen mit zunehmendem Alter sehr stark steigt. Offenbar ist der Einfluss von Vorbeugung geringer als vermutet.

Vielleicht können Bewegung und Sport Rückenschmerzen im Alter nicht immer vermeiden. Mit Bewegung gerade auch im jüngeren Lebensalter kann jedoch der Rücken trainiert werden, damit er den Herausforderungen des Alterns besser gewachsen ist.

Können Sie und Ihre Kollegen weitere Erkenntnisse gewinnen?

Materiell und sozial benachteiligte Menschen leiden häufiger unter Rückenschmerzen als Menschen mit einem hohen sozialen Status. Wir sehen das unter anderem daran, dass in wirtschaftlich prosperierenden Regionen, in denen vergleichsweise viele Menschen mit höheren Einkommen leben, die Rückenschmerz-Häufigkeit geringer ist als in strukturschwachen Landstrichen. Selbst bei Berücksichtigung der unterschiedlichen Altersstrukturen in den jeweiligen Regionen bleibt dieser Zusammenhang bestehen.

Vielen Dank für das Gespräch.