

Pressemitteilung

Rückenschmerzen verursachen in Westfalen-Lippe über 2,1 Millionen Ausfalltage

Tag der Rückengesundheit am 15. März: Mit Bewegung Rückenproblemen vorbeugen

Dortmund, 03.03.2023

Die Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden sind im vergangenen Jahr in Westfalen-Lippe weiter deutlich angestiegen und haben einen Höchstwert erreicht. Insgesamt verursachten sie 2,15 Millionen Ausfalltage bei den beschäftigten AOK-Mitgliedern in Westfalen-Lippe. Das sind 15,9 Prozent mehr als noch ein Jahr zuvor (1,86 Millionen Fehltag) und sogar über 31,5 Prozent mehr als 2020 mit 1,64 Millionen Ausfalltagen. Darauf weist die AOK NordWest zum Tag der Rückengesundheit unter dem Motto ‚Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand‘ am 15. März hin. „Das Wichtigste für einen gesunden Rücken ist regelmäßige Bewegung. Allein oder mit der Familie und Freunden in der Natur oder mit passender digitaler Unterstützung zu Hause lässt sich etwas für einen gesunden Rücken tun“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Muskel- und Skeletterkrankungen gehören unverändert zu den Volkskrankheiten. Sie verursachen unter allen Krankheitsarten die meisten Arbeitsunfähigkeitstage der Beschäftigten in Westfalen-Lippe. Mit 23,5 Prozent lag deren Anteil an den gesamten Fehltagen der AOK-Mitglieder im Jahr 2021 an erster Stelle.

Bewegung kräftigt die Muskeln, stabilisiert die Wirbelsäule und fördert die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. „Daher kann regelmäßige Bewegung und vorbeugend gezieltes Rückentraining helfen, dass es gar nicht erst zu Problemen kommt“, so Ackermann. Denn langes Sitzen in immer gleicher Position,

stundenlanges Starren auf den Bildschirm und andere ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastung bei zum Beispiel pflegenden Berufen, beanspruchen die Wirbelsäule und 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 den meisten Fällen die Muskeln nur noch weiter. „Und die Patienten geraten leicht in einen Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und Schonhaltung“, erläutert Ackermann. Ziel sei es deshalb, schnell wieder aktiv zu werden.

Unterstützung bietet das aktuelle Kursprogramm der AOK NordWest – mit neuen Möglichkeiten im Online-Bereich. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität. Der Trainer ist immer bereit – zu Hause, auf Reisen oder in der Mittagspause. Außerdem hat die AOK NordWest ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness verlängert. Die Angebote sind unter www.cyberpraevention.de/aok zu finden.

Weiterhin gibt es die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse vor Ort. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter aok.de/nw abrufbar.