

## Pressemitteilung

# Fast 800.000 Ausfalltage wegen Rückenschmerzen in Schleswig-Holstein

## Ein Drittel der Bevölkerung im Norden wegen Rückenbeschwerden in ärztlicher Behandlung

Kiel, 01.03.2024

Die Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden haben im vergangenen Jahr in Schleswig-Holstein einen neuen Höchstwert erreicht: Allein bei den Versicherten der AOK NordWest sind deshalb 798.153 Fehltage angefallen. Das sind 4,6 Prozent mehr als im Vorjahr (763.349 Tage) und sogar 19,9 Prozent mehr als 2021 mit 665.985 Ausfalltagen. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest anlässlich des bundesweiten Tages der Rückengesundheit am 15. März unter dem Motto ‚Dein Kompass zur Rückengesundheit‘ hervor. „Langes Sitzen in gleicher Position, ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastungen beanspruchen den Rücken massiv und schränken die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Für einen gesunden Rücken ist regelmäßige Bewegung das A und O“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Hier will die AOK den Menschen mit ihrer Kampagne ‚Schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen‘ Impulse für einen aktiven Alltag geben.

### Wegen Rückenschmerzen zum Arzt

Mehr als 844.000 Menschen in Schleswig-Holstein befinden sich aktuell wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung, das entspricht 28,9 Prozent und damit fast einem Drittel der Bevölkerung.

### **Krankheitshäufigkeit steigt im Alter an – Frauen stärker betroffen**

Bereits Kinder und Jugendliche sind wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Die Krankheitshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. Frauen sind in fast allen Altersgruppen stärker betroffen als Männer. Im Alter ab 75 Jahren ist sogar jede zweite Frau wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Allerdings sind auch jüngere Erwachsene im erwerbstätigen Alter davon betroffen. Zwischen 30 und 34 Jahren werden bereits bei 25,9 Prozent der Frauen und 22,2 Prozent der Männer Rückenschmerzen diagnostiziert. „Rückenschmerzen gehören damit zu den größten Gesundheitsproblemen. Sie sind in erheblichem Umfang für medizinische und soziale Leistungen verantwortlich und verursachen enorme gesamtwirtschaftliche Kosten“, sagt Ackermann.

### **forsa-Umfrage: Der Norden steckt in einem Bewegungsdilemma**

Eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK hat ergeben, dass der Norden in einem Bewegungsdilemma steckt. „Mehr als der Hälfte der Bevölkerung ist bewusst, dass sie sich zu wenig bewegt. Doch bei der Umsetzung ist noch viel Luft nach oben“, sagt AOK-Chef Ackermann. Zeitknappheit (54 Prozent), fehlende Lust und wenig Motivation (45 Prozent) hindern viele daran, ihren Alltag bewegter zu gestalten.

### **AOK-Kampagne mit Lösungen für einen aktiven Alltag**

Unter dem Motto ‚Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen‘ steht daher die Kampagne, die sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO orientiert. „Wir wollen so mehr Aufmerksamkeit zum Thema Bewegungsmangel schaffen und bieten Tipps für einen aktiven Alltag an“, so Ackermann. Weitere Infos gibt es im Internet unter [www.aok.de/21minuten](http://www.aok.de/21minuten) mit einem Absprung zu den individuellen Angeboten der AOK NordWest wie das AOK-Gesundheitsprogramm mit Onlinekursen, Bewegungskursen vor Ort in Präsenz oder eine individuelle Bewegungsberatung. Auch digitale Gesundheitsanwendungen (DIGAs) wie Apps gegen Rückenschmerz helfen beim Selbstmanagement.