

Pressemitteilung

AOK-Umfrage: 75 Prozent der Bevölkerung in Schleswig-Holstein leiden unter Rückenschmerzen

Schmerzmittel reduzieren, mehr Bewegung in den Alltag bringen

Kiel, 14.10.2024

Eine große Mehrheit der Menschen in Schleswig-Holstein leidet unter Rückenbeschwerden. Das geht aus einer repräsentativen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest hervor. Danach gaben 75 Prozent der befragten Bürgerinnen und Bürger an, im vergangenen Jahr zumindest ab und zu Rückenschmerzen gehabt zu haben. Ein Drittel der Betroffenen (32 Prozent) musste deshalb sogar einen Arzt aufsuchen und 19 Prozent häufig Schmerzmittel einnehmen, um ihren Alltag zu bewältigen. „Rückenschmerzen schränken die Lebensqualität erheblich ein. Um vorzubeugen, hilft nachweislich regelmäßige körperliche Aktivität“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. Doch trotz dieses Bewusstseins gaben 60 Prozent der Befragten im nördlichsten Bundesland an, ihren inneren Schweinehund nicht überwinden zu können, um sich für ihre Rückengesundheit regelmäßig zu bewegen.

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören zu den bedeutenden Volkskrankheiten in Schleswig-Holstein. Insgesamt waren 857.000 Menschen im Jahr 2022 deshalb in ärztlicher Behandlung, das entspricht 29,2 Prozent und damit fast einem Drittel der Bevölkerung. Die Folgen von Rückenschmerzen wirken sich auch auf den Arbeitsmarkt aus. Allein bei den Versicherten der AOK NordWest sind im vergangenen Jahr deshalb 798.153 Fehltage angefallen. Nach der aktuellen forsa-Umfrage leiden die Mehrheit der von Rückenschmerzen Betroffenen unter Rückenschmerzen im unteren Rücken beziehungsweise in der Lendenwirbelsäule oder dem Kreuzbein (83 Prozent). 46 Prozent der Betroffenen hatten Rückenschmerzen im Nackenbereich oder der Halswirbelsäule, 18 Prozent im mittleren Rücken oder der Brustwirbelsäule. Rückenleiden sind

weit verbreitet. Nicht immer erfordern sie einen Besuch in der Arztpraxis und die Einnahme von Schmerzmedikamenten. Dieser hängt meist von der Intensität der Schmerzen und den damit verbundenen Einschränkungen ab. In vielen Fällen sind die Beschwerden glücklicherweise nur von kurzer Dauer und verschwinden nach einiger Zeit von allein wieder. Gezieltes Training und die Vermeidung von Risikofaktoren können bei der Vorbeugung helfen“, erklärt AOK-Chef Ackermann.

Risikofaktoren für Rückenschmerzen

Über die Risikofaktoren für Rückenschmerzen ist die Mehrheit der Menschen in Schleswig-Holstein sehr gut im Bilde: 94 Prozent sagen richtigerweise, dass Übergewicht die Rückengesundheit negativ beeinflussen kann. Ähnlich hoch ist mit 93 Prozent auch der Anteil, die die einseitige Sitzposition als korrekten Risikofaktor benennen. Zudem bemerken 71 Prozent der Menschen im Norden oft, dass langes Sitzen vor digitalen Geräten ihrem Rücken schadet.

Bewegung: das beste Mittel der Wahl

Was zur Stärkung des Rückens beiträgt, ist in der Bevölkerung weitestgehend bekannt. Der Umfrage zufolge wissen 98 Prozent der Befragten, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist. Aber nur 54 Prozent der Befragten setzen diese körperliche Aktivität im Alltag um. Die Bedeutung von gut ausgebildeten Bauchmuskeln für die Rückengesundheit wird von 78 Prozent der Befragten richtig eingeordnet, wonach zu schwache Bauchmuskeln eine Ursache für Rückenschmerzen sein können.

Probleme in der Umsetzung

Trotz des Wissens gelingt es vielen Menschen nicht, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Nur 42 Prozent der Befragten kümmern sich ihrer Meinung nach ausreichend um ihre Rückengesundheit. Bei 42 Prozent derjenigen, die es 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.

„Rücken? Mach ihn stärker!“

Laut AOK braucht es daher niedrighschwellige Trainingskonzepte. Im Rahmen ihrer neuen 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. Dass gezielte Maßnahmen ihre Wirkung erzielen, bestätigen auch die Befragten der forsa-Umfrage. Demnach

hat regelmäßige Bewegung 65 Prozent der Betroffenen in Schleswig-Holstein geholfen, um Rückenschmerzen zu lindern oder sogar loszuwerden. Über gezielte Rückenübungen sagen dies 52 Prozent und über Wärmeanwendungen 48 Prozent.

Zur Umfrage

Die repräsentative forsa-Umfrage wurde im Auftrag der AOK NordWest durchgeführt. Zwischen dem 17. Juli und 15. August 2024 wurden 503 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Schleswig-Holstein online befragt.