

## Pressemitteilung

# Rückenschmerzen verursachen fast 830.000 Ausfalltage in Schleswig-Holstein

## AOK zum Tag der Rückengesundheit: In Bewegung bleiben hilft

Kiel, 5. März 2026

Rückenbeschwerden verursachen in Schleswig-Holstein weiterhin hohe Ausfallzeiten. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest hervor. Danach gingen im Jahr 2025 allein bei den Versicherten der AOK NordWest im Norden 829.907 Fehltage auf das Konto der Volkskrankheit. Das ist gegenüber dem Vorjahr ein leichter Rückgang von 4,6 Prozent (869.859 Fehltage). Damit konnte der kontinuierliche Anstieg der vergangenen Jahre erstmalig gestoppt werden. Im Zehn-Jahresvergleich liegen die Ausfalltage wegen Rückenbeschwerden jedoch um 47,2 Prozent höher als noch in 2015 (563.746 Fehltage). „Die Fehlzeiten wegen Rückenproblemen bleiben auf einem hohen Niveau. Damit gehören Rückenschmerzen zu den größten Gesundheitsproblemen - auch in Schleswig-Holstein. Sie sind in erheblichem Umfang für medizinische und soziale Leistungen verantwortlich und verursachen enorme gesamtwirtschaftliche Kosten. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, hilft nachweislich regelmäßige körperliche Aktivität“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann anlässlich des bundesweiten Tages der Rückengesundheit am 15. März.

### Fast ein Drittel der Bevölkerung in ärztlicher Behandlung

Fast 840.000 Menschen in Schleswig-Holstein befinden sich aktuell wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung, das entspricht 28,2 Prozent und damit fast einem Drittel der Bevölkerung im nördlichsten Bundesland. Die Krankheitshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. In fast allen

Altersgruppen sind Frauen stärker betroffen als Männer. „Rückenschmerzen sind weit verbreitet und gehören zu den bedeutenden Volkskrankheiten. Sie belasten die Betroffenen sehr, denn sie haben eine hohe Chronifizierungsrate und schränken die Lebensqualität erheblich ein“, so AOK-Chef Ackermann.

### **Risikofaktoren für Rückenschmerzen**

Neben dem Alter sind verschiedene Risikofaktoren für die Entstehung oder Chronifizierung von unspezifischen Rückenschmerzen bekannt. Dazu zählen nach den Ausführungen der ‚Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) Nicht-spezifischer Kreuzschmerz‘ oft auch psychosoziale Faktoren wie Depressionen, Stress oder ausgeprägtes Schonverhalten bei Schmerzen. Aber auch arbeitsplatzbezogene Faktoren wie starke körperliche Belastung, einseitige Körperhaltung, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, Konflikte oder Mobbing gehören dazu. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, geringe körperliche Kondition, Alkoholkonsum und auch Übergewicht.

### **Mit Bewegung Rückenschmerzen vorbeugen**

Langes Sitzen in gleicher Position und andere ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastungen 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. „Gezieltes Training und die Vermeidung von Risikofaktoren können bei der Vorbeugung helfen“, sagt Ackermann. Die AOK NordWest hilft im Rahmen ihrer Kampagne „Gesunder Rücken – stark fürs Leben“ mit dem ‚AOK-Rückentrainer‘. 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](http://aok.de/rueckentrainer) zur Verfügung. Darüber hinaus unterstützt die AOK NordWest ihre Versicherten mit zahlreichen weiteren Angeboten wie die individuelle Bewegungsberatung und Kursangebote online oder in Präsenz vor Ort. Mehr Informationen dazu unter [aok.de/pk/gesundheitskurse](http://aok.de/pk/gesundheitskurse) im Internet.