

Pressemitteilung

Fehlzeiten wegen Rückenschmerzen in Westfalen-Lippe weiter auf hohem Niveau

AOK-Chef Ackermann: „Rückenbeschwerden gehören zu den größten Gesundheitsproblemen.“

Dortmund, 3. März 2026

Die Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden sind in Westfalen-Lippe weiterhin auf einem hohen Niveau. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest anlässlich des bundesweiten Tages der Rückengesundheit am 15. März hervor. Danach verursachten Rückenschmerzen im Jahr 2025 allein bei den Versicherten der AOK NordWest insgesamt 3.674.757 Fehltage. Das ist gegenüber dem Vorjahr ein leichter Rückgang von 2,5 Prozent (3.767.007 Fehltage). Damit konnte der kontinuierliche Anstieg der vergangenen Jahre erstmalig gestoppt werden. Im Zehn-Jahresvergleich liegen die Ausfalltage wegen Rückenbeschwerden jedoch um 57,9 Prozent höher als noch in 2015 (2.327.544 Fehltage). „Die Ausfallzeiten wegen Rückenschmerzen bleiben hoch. Rückenbeschwerden gehören damit zu den größten Gesundheitsproblemen. Sie haben eine hohe Chronifizierungsrate und schränken die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein. Um Beschwerden vorzubeugen, ist Bewegung nachweislich das Mittel der Wahl“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

Frauen stärker von Rückenschmerzen betroffen als Männer

Fast drei Millionen Menschen in Westfalen-Lippe befinden sich aktuell wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung, das entspricht 34,1 Prozent und damit mehr als einem Drittel der Bevölkerung. 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 nicht nur die

Betroffenen, sondern sind in erheblichem Umfang für medizinische und soziale Leistungen verantwortlich, verursachen enorme gesamtwirtschaftliche Kosten und belasten das Gesundheitssystem“, 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.

Bewegung: das beste Mittel der Wahl

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 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 im Internet.