

Pressemitteilung

AOK-Umfrage: 81 Prozent der Bevölkerung „haben Rücken“

Zeitmangel und Motivation größte Hürden für gezieltes Rückentraining

Berlin, 14. Oktober 2024

Rückenschmerzen gehören zu den Volkskrankheiten in Deutschland. Diagnoseauswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK zufolge wird die Erkrankung mit den Diagnoseschlüsseln M40 bis M54 jährlich bei rund einem Drittel der GKV-Versicherten ärztlich dokumentiert. Laut einer im Auftrag des AOK-Bundesverbandes repräsentativen forsa-Umfrage klagen jedoch weit mehr Menschen in Deutschland über Rückenschmerzen. Demnach gaben 81 Prozent der befragten 1.501 Bürgerinnen und Bürger an, im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben.

„Rückenleiden sind in Deutschland weit verbreitet. Nicht immer erfordern sie einen Besuch in der Arztpraxis. 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 alleine wieder. Gezieltes Training und die Vermeidung von Risikofaktoren können bei der Vorbeugung helfen“, erklärt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

Was zur Stärkung des Rückens beiträgt, ist in der Bevölkerung weitestgehend bekannt. Der Umfrage zufolge wissen 98 Prozent, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist. Aber nur die Hälfte der Befragten (51 Prozent) gibt an, dass sie bewusst regelmäßiger Bewegung bzw. Sport nachgehen, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Bedeutung von gut ausgebildeten Bauchmuskeln für die Rückengesundheit wird von den Bürgerinnen und Bürgern ebenfalls nicht unterschätzt: Drei Viertel der Befragten (75 Prozent) ordnen es richtig ein, dass zu schwache Bauchmuskeln eine Ursache für Rückenschmerzen sein können.

Auch zu den Risikofaktoren für Rückenschmerzen ist die Mehrheit der Menschen in Deutschland sehr gut im Bilde: 93 Prozent sagen richtigerweise, dass Übergewicht die Rückengesundheit negativ beeinflussen kann. Ähnlich hoch ist mit 92 Prozent auch der Anteil derer, die einseitige Sitzpositionen als korrekten Risikofaktor benennen. Zudem bemerken 72 Prozent aller Menschen in Deutschland oft, dass langes Sitzen vor digitalen Geräten ihrem Rücken schadet. Dass Rückenschmerzen oftmals auch mit der persönlichen mentalen Verfassung zu tun haben können, ist ebenfalls einem Großteil der Befragten bewusst. 64 Prozent sehen beispielsweise dauerhaften Stress als verstärkenden Faktor und etwa die Hälfte glaubt, dass schlechter Schlaf sowie Unzufriedenheit (jeweils 47 Prozent) zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können.

„Trotz des Bewusstseins, welche Maßnahmen und Faktoren die Rückengesundheit positiv beeinflussen, gelingt es vielen Menschen nicht, ihr Wissen in die Tat umzusetzen“, bedauert AOK-Chefin Reimann mit Blick auf die forsa-Ergebnisse. Nur 38 Prozent der Befragten sind der Meinung, sich ausreichend um ihre Rückengesundheit zu kümmern. 41 Prozent haben sich zwar vorgenommen, mehr für einen gesunden Rücken zu tun, dies aber noch nicht umgesetzt. „Die Gründe der Passivität sind vielseitig, aber mit Blick auf die Herausforderungen des Alltags auch ein Stück weit nachvollziehbar. Häufig scheitert es an der fehlenden

Zeit. Vielen Bürgerinnen und Bürgern gelingt es zudem auch nicht, den inneren Schweinehund zu überwinden“, verweist Reimann auf weitere Befragungsergebnisse.

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 insgesamt sechs Videosequenzen, die auch Nicht-Versicherten kostenlos im Internet zur Verfügung stehen, werden Interessierten gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen gezeigt, die sich einfach und ohne Hilfsmittel in den Alltag integrieren lassen. Dass gezielte Maßnahmen ihre Wirkung erzielen, bestätigen auch die Befragten der forsa-Umfrage. Demnach hat regelmäßige Bewegung 59 Prozent der Betroffenen geholfen, um Rückenschmerzen zu lindern oder sogar loszuwerden. Über gezielte Rückenübungen sagen dies 48 Prozent und über Wärmeanwendungen 44 Prozent.

Hinweis für die Redaktionen:

Auf www.aok.de/pp/bv finden Sie eine Factsheet mit den wichtigsten Ergebnissen der Umfrage zum kostenlosen Download.