

### Rückenschmerzen sind oft berufsbedingt

Knapp ein Drittel der Betroffenen führt seine Rückenschmerzen auf Belastungen im Beruf zurück, 15 Prozent machen schweres Heben und Tragen verantwortlich.

S. 2

### Medikamente häufigste Therapieform

Zwei Drittel der Patienten bekamen 2008 Medikamente gegen ihre Schmerzen verordnet. Zehn Jahre zuvor war es noch die Hälfte.

S. 3

### Mehr Beschwerden durch Computernutzung

Der Anteil der Befragten mit Schmerzen durch Computernutzung ist seit 1998 von 41 auf 59 Prozent angestiegen. 64 Prozent sitzen täglich vor dem Bildschirm.

S. 4

November 2008

# BKK Faktenspiegel

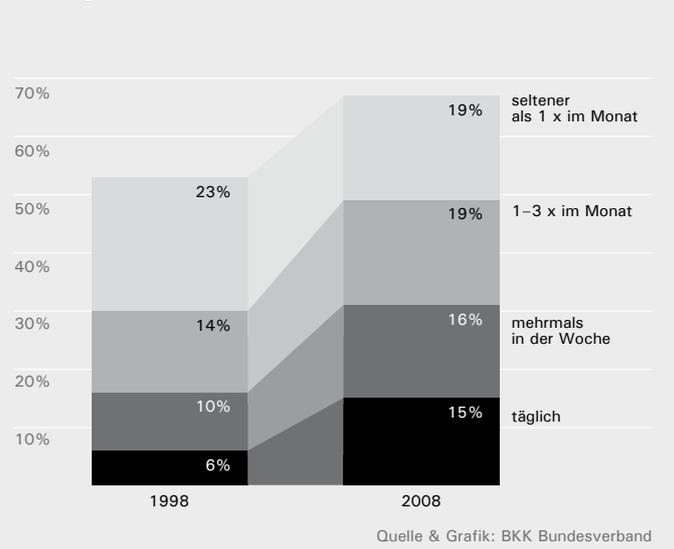
## Schwerpunktthema Rückengesundheit

Rückenschmerzen haben in den letzten zehn Jahren um ein Viertel zugenommen. Dies geht aus der Langzeitstudie des BKK Bundesverbandes hervor, die TNS Healthcare (vormals Emnid) im April/Mai dieses Jahres durchgeführt hat. Telefonisch befragt wurden 6.013 Personen über 14 Jahre. Besonders stark angestiegen ist die Zahl derjenigen, die chronische Beschwerden haben. Auch die zunehmende Computernutzung schlägt sich in steigenden computerbedingten Beschwerden nieder. Immer mehr Bundesbürger verzichten auf einen Arztbesuch. Diejenigen, die einen Arzt aufsuchen, bekommen überwiegend Medikamente verschrieben, gefolgt von Krankengymnastik.

### Immer mehr Befragte leiden unter Rückenschmerzen

Rund zwei Drittel der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Zehn Jahre zuvor war es nur etwa jeder Zweite. Vor allem die Zahl derer, die täglich oder mehrmals in der Woche Schmerzen haben, hat deutlich zugenommen. Hatten 1998 lediglich 6 Prozent ständig Beschwerden, so waren es in diesem Jahr bereits 15 Prozent. Der Anteil der mehrmals pro Woche Betroffenen ist von 10 auf 16 Prozent angestiegen. Im Gegenzug ist der Anteil der seltener als einmal im Monat unter Schmerzen Leidenden leicht zurückgegangen. Nur weniger als ein Drittel (31 Prozent) hat überhaupt keine Rückenschmerzen.

### Häufigkeit von Rückenschmerzen



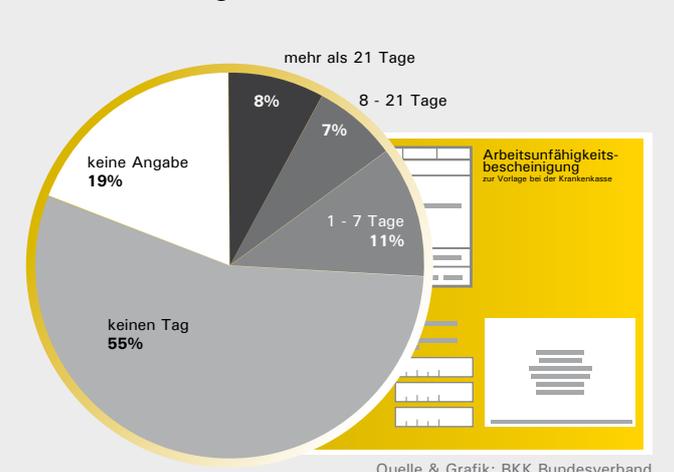
Material downloaden



### Ein Viertel der Rückenschmerzpatienten wird krank geschrieben

Ein Viertel der Patienten, die wegen Rückenschmerzen einen Arzt konsultierten, wurde krank geschrieben. Davon waren 11 Prozent bis zu einer Woche arbeitsunfähig, 7 Prozent waren zwischen 8 Tagen und 3 Wochen krank. 8 Prozent waren länger als 3 Wochen arbeitsunfähig. Mehr als die Hälfte (55 Prozent) waren trotz Rückenschmerzen arbeitsfähig. Insgesamt hat aber nur rund ein Drittel der Rückenschmerzpatienten überhaupt einen Arzt aufgesucht. Zum Vergleich: 1998 waren noch 57 Prozent wegen Rückenschmerzen in einer Arztpraxis.

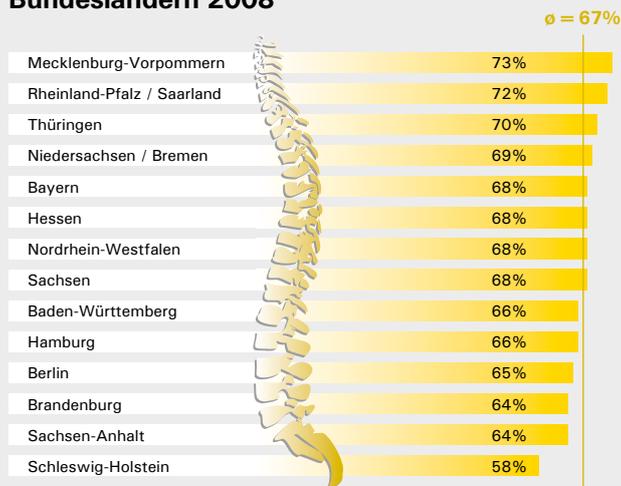
### Krankschreibungsdauer 2008



Material downloaden



## Auftreten von Rückenschmerzen nach Bundesländern 2008



Quelle & Grafik: BKK Bundesverband

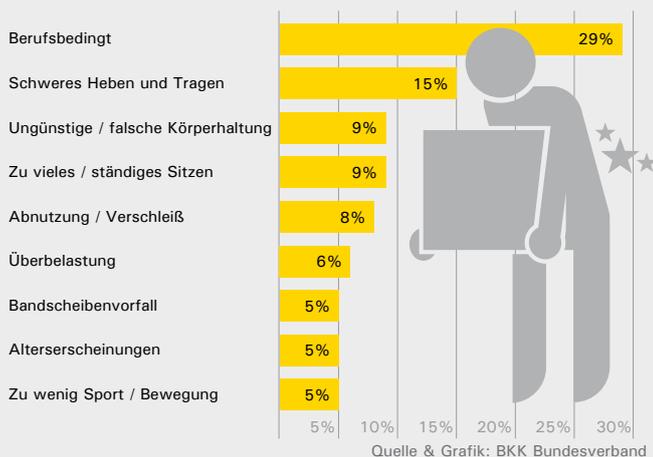
## Menschen in Mecklenburg-Vorpommern leiden am häufigsten unter Rückenschmerzen

73 Prozent der Menschen in Mecklenburg-Vorpommern leiden unter Rückenschmerzen. Damit sind sie deutlich häufiger betroffen als der Bundesdurchschnitt mit 67 Prozent. Häufig unter Rückenschmerzen leiden auch die Rheinland-Pfälzer und Saarländer mit jeweils 72 Prozent sowie die Thüringer mit 70 Prozent. Etwas weniger Rückenschmerzen haben die Menschen in Brandenburg und Sachsen-Anhalt mit jeweils 64 Prozent. In Schleswig-Holstein haben lediglich 58 Prozent Rückenschmerzen.

Material downloaden



## Selbsteinschätzung der Rückenschmerzauslöser



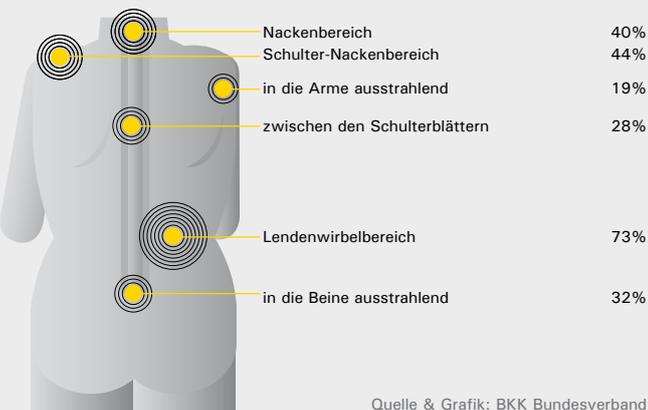
## Rückenschmerzen oft berufsbedingt

Knapp ein Drittel der Betroffenen (29 Prozent) führt seine Rückenschmerzen auf Belastungen im Beruf zurück, 15 Prozent machen schweres Heben und Tragen verantwortlich. Jeweils 9 Prozent halten falsche Körperhaltung und zu vieles Sitzen für die Ursachen ihrer Rückenbeschwerden, 8 Prozent machen körperlichen Verschleiß, 6 Prozent Überlastung verantwortlich. Jeweils 5 Prozent glauben, die Ursache für ihre Rückenbeschwerden sind ein Bandscheibenvorfall, Alterserscheinungen oder zu wenig Bewegung.

Material downloaden



## Lokalisierung der Rückenschmerzen 2008



## Die meisten Schmerzen sitzen im Lendenwirbelbereich

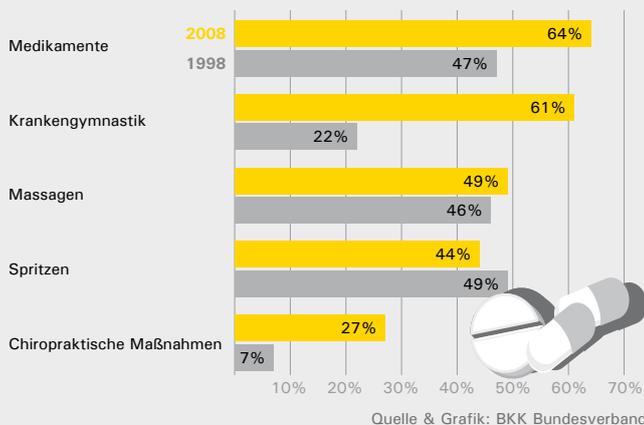
Fast drei Viertel (73 Prozent) der befragten Rückenschmerzpatienten gab 2008 an, dass bei ihnen der Schmerz im Lendenwirbelbereich sitzt. Dies war vor zehn Jahren anders: Nur bei jedem Zweiten (50 Prozent) saß der Schmerz vor allem im Lendenwirbelbereich. Über hauptsächlich Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich klagten heute 44 Prozent, das sind etwas weniger als vor acht Jahren (46 Prozent). Schmerzen nur im Bereich des Nackens gaben 40 Prozent an, im Jahr 1998 tat es dort 29 Prozent der Befragten weh.

Material downloaden



## Häufige Behandlungsmethoden

Balkendiagramm



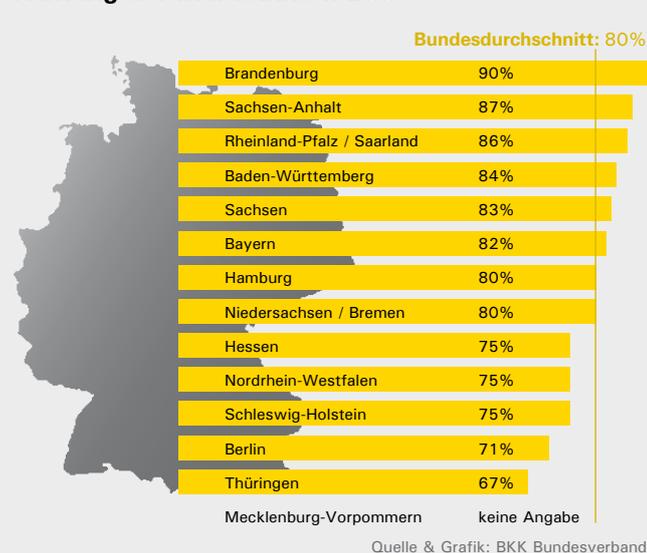
## Medikamente häufigste Therapieform

Zwei Drittel der Patienten bekamen 2008 Medikamente gegen ihre Rückenschmerzen verschrieben. Zehn Jahre zuvor war es noch die Hälfte. Im Zehn-Jahres-Zeitraum ist die Verordnung von Krankengymnastik am stärksten gestiegen. Wurde diese 1998 in 22 Prozent der Fälle verordnet, so war die Krankengymnastik 2008 schon in 61 Prozent der Fälle die erste Wahl. Auch die chiropraktischen Maßnahmen haben seit 1998 von 7 Prozent auf 27 Prozent deutlich zugenommen. Etwas seltener werden dagegen Spritzen verabreicht. 1998 gaben Ärzte noch 49 Prozent der Patienten eine Spritze, in diesem Jahr noch 46 Prozent der Rückenschmerzgeplagten.

Material downloaden



## Wirkung der Maßnahmen 2008



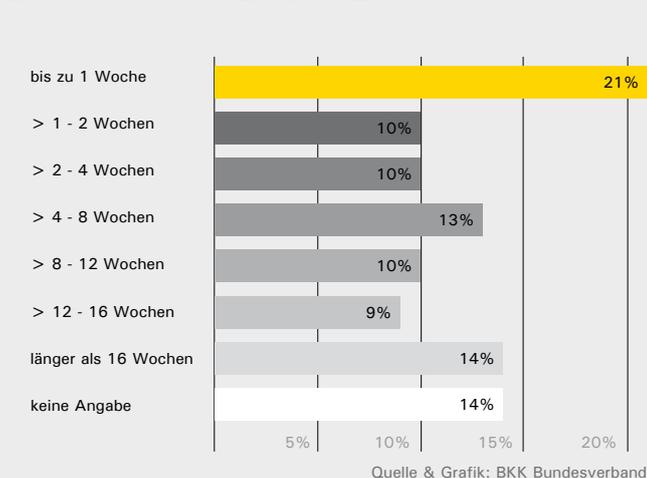
## Verordnungen in Brandenburg sind am wirkungsvollsten

Die Verschreibungen der Brandenburger Ärzte helfen am besten. 90 Prozent der befragten Patienten gaben an, dass die verordnete Maßnahme ihnen geholfen hat. Besonders gut bei der Rückenschmerz-Therapie sind auch die Ärzte in Sachsen-Anhalt sowie in Rheinland-Pfalz und im Saarland, hier sind 87 bzw. 86 Prozent der Patienten zunächst schmerzfrei. Weniger wirkungsvoll sind die Maßnahmen der Berliner und Thüringer Ärzte. In Berlin verlassen immerhin 29 Prozent der Patienten die Praxis mit Schmerzen, in Thüringen ist es sogar ein Drittel (33 Prozent). Im Bundesdurchschnitt geben 80 Prozent der Befragten an, dass ihnen die Behandlung des Arztes geholfen hat. Allerdings nicht für ewig: Bei 81 Prozent kamen die Schmerzen nach einiger Zeit wieder zurück.

Material downloaden



## Dauer der Schmerzfreiheit 2008



## Ein Fünftel bleibt nur eine Woche ohne Schmerzen

Bei 81 Prozent der Rückenschmerzpatienten, denen die verordneten Maßnahmen geholfen haben, kamen die Schmerzen wieder. Bereits eine Woche nach der Behandlung kommen die Schmerzen bei einem Fünftel der Patienten nach der Behandlung zurück. Ein Zehntel war zwischen einer Woche und 14 Tagen ohne Beschwerden, ein weiteres Zehntel zwischen zwei und vier Wochen. Immerhin fast die Hälfte der Rückenschmerzgeplagten waren länger als vier Wochen schmerzfrei, davon fast ein Viertel (23 Prozent) länger als zwölf Wochen. 17 Prozent derer, die vom Arzt eine Verordnung bekamen, waren vollständig von ihren Beschwerden befreit. Die Schmerzen traten nach der Behandlung nicht wieder auf.

Material downloaden



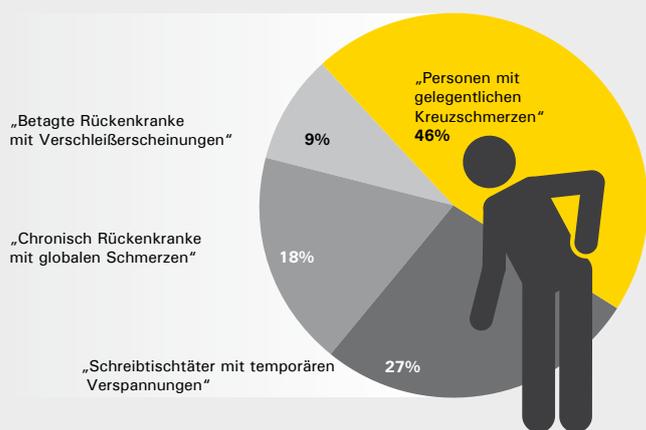
## Mehrheit hat nur gelegentlich Kreuzschmerzen

Von den vier Rückenschmerztypen ist die Gruppe der gelegentlich Betroffenen mit 46 Prozent am größten. Sie haben meistens Schmerzen im Lendenwirbelbereich und sind häufig berufstätige Männer mit höherem Bildungsabschluss. Die „Schreibtischtäter“ sind mit 27 Prozent die zweitgrößte Gruppe. Sie leiden berufsbedingt durch Computernutzung unter gelegentlichen Verspannungen, häufig im oberen Rückenbereich. Die 18 Prozent chronisch Rückenkranken sind überdurchschnittlich weiblich und älter als 50 Jahre. Oft leiden sie unter Übergewicht und führen ihre Schmerzen auf Abnutzung oder einen Bandscheibenvorfall zurück. Mit 9 Prozent sind die betagten Rückenkranken die kleinste Gruppe. Sie sind meist Frauen über 60, in ihrer Bewegung eingeschränkt und übergewichtig.

Material downloaden



## Rückenschmerztypen



Quelle & Grafik: BKK Bundesverband

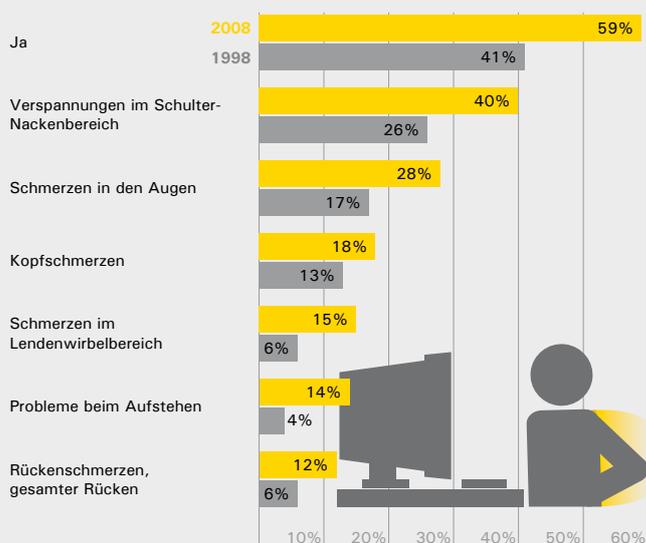
## Mehr Beschwerden durch Computernutzung

Der Anteil der Befragten mit Schmerzen durch Computernutzung ist seit 1998 von 41 auf 59 Prozent angestiegen. Das liegt vor allem daran, dass Menschen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen. 64 Prozent sitzen 2008 täglich vor dem Computer, 1998 waren es nur 29 Prozent. Dabei ist auch die Anzahl der täglichen Computerstunden von 3,1 auf 3,7 Stunden gewachsen. Neben Verspannungen im Schulterbereich bei 40 Prozent treten bei 28 Prozent der Befragten Schmerzen in den Augen auf.

Material downloaden



## Beschwerden durch Computernutzung 1998 und 2008



Quelle & Grafik: BKK Bundesverband

## Datencheck:

In Brandenburg wurde 39 Prozent der Rückenschmerzgeplagten Krankengymnastik verschrieben, 70 Prozent erhielten Medikamente. In Schleswig-Holstein bekamen 74 Prozent Gymnastik und 53 Prozent Arzneimittel.

Quelle: BKK Bundesverband

## BKK Faktenspiegel: Der Newsletter für Gesundheitsdaten

BKK Faktenspiegel erscheint monatlich. Unter [www.bkk.de/faktenspiegel](http://www.bkk.de/faktenspiegel) können Sie den Newsletter kostenlos abonnieren. Abdruck und Nutzung der Inhalte des BKK Faktenspiegels sind im Rahmen redaktioneller Berichterstattung und mit Urhebervermerk kostenlos. Ein Beleg wird erbeten. Zusätzliche Hintergrundinformationen zu ausgewählten Themen und weitere Zahlen und Daten finden Sie unter [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

## Impressum

Herausgeber: BKK Bundesverband (BKK BV), Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Redaktion: BKK BV, Abteilung Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing,

Reinhard Hellwig, Tel.: 0201 179-1162, Fax: 0201 179-1010

E-Mail: [faktenspiegel@bkk-bv.de](mailto:faktenspiegel@bkk-bv.de)

Gestaltung: Berliner Botschaft, Berlin

BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbands.

