

Erfurt, 13. März 2016



Am 15. März: Tag der Rückengesundheit

Rückenprobleme verursachen in Thüringen immer mehr Krankschreibungen

Erfurt. In Thüringen fallen Arbeitnehmer immer häufiger wegen Rückenbeschwerden aus. Seit 2010 ist die Zahl der Fehltage durch Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens in Thüringen um 26 Prozent gestiegen. Damals kamen auf 100 Versicherte über das Jahr insgesamt 186 Fehltage durch Rückenprobleme zustande, im Jahr 2014 waren es bereits 235 Fehltage. Damit gingen in Thüringen rund 11,6 Prozent aller Fehltage allein auf das Konto von Rücken und Wirbelsäule. „Die moderne Arbeitswelt am Schreibtisch ist nicht sehr rückenfreundlich. Umso wichtiger ist es, dass auch die Arbeitgeber im Kampf gegen das Volksleiden Rückenprobleme ihren Beitrag leisten“, sagt Hermann Schmitt, Landesgeschäftsführer der BARMER GEK in Thüringen, zum Tag der Rückengesundheit am 15. März. So könnten Firmen im Rahmen des BARMER GEK Programmes „Fit und gesund am Arbeitsplatz“ wertvolle Tipps bekommen, wie Arbeitsstellen möglichst rückenfreundlich gestaltet werden.

Volksleiden Rücken: Diagnose bei jedem vierten Thüringer

Bei fast 28 Prozent aller Thüringer wurden im Jahr 2014 in der Praxis oder im Krankenhaus Rückenschmerzen diagnostiziert, wie eine aktuelle Auswertung von Versichertendaten belegt. Bundesweit waren es mit 26 Prozent nur etwas weniger. Dabei sind weitere Rückenleiden wie Bandscheibenvorfälle oder die Spondylose noch gar nicht mit eingerechnet (siehe Tabelle). So erklärt sich auch, warum Arbeitnehmer immer häufiger wegen Rückenbeschwerden ausfallen.

Was tun, wenn der Schmerz da ist?

Während Schmerzgeplagte früher Bettruhe halten sollten, raten Mediziner heute: Längere Liegephasen verhindern und schnell wieder auf die Beine kommen. „Beim Auskurieren akuter Rückenschmerzen kommt es auf die richtige Mischung zwischen Schonung und Belastung an. Schont man sich zu lange, lassen Muskelkraft und Beweglichkeit nach, man ist weniger leistungsfähig und belastbar, und das mündet in mehr Schmerzen“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der Barmer GEK.

→ PRESSESTELLE THÜRINGEN

Johannesstraße 164
99084 Erfurt

Robert Büssow

Tel.: 0361 789 52630

Mobil: 0160 90 4569 66

Robert.Buessow@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/presse-thueringen

 @BARMER_GEK_TH

Die Visitenkarte
als QR-Code:





Wer akut unter Rückenschmerzen leidet, kann zunächst zu konservativen Methoden greifen, etwa Wärme, Entspannung, eine bestimmte Lagerung oder ganz gezielte Bewegungen. Wenn der Arzt attestiert, dass keine ernsthafte Erkrankung hinter den Rückenschmerzen steckt, ist es oft hilfreich, baldmöglichst wieder seine Alltagsaktivitäten aufzunehmen, empfiehlt Möhlendick.

- Die **Broschüre** „Rücken aktiv – Bewegen statt schonen“ (www.barmer-gek.de/127007) hilft, einen rückengerechten Lebensstil zu führen.
- Weitere Informationen unter <http://www.barmer-gek.de/s000100>
- Für Versicherte der BARMER GEK gibt es ein Rücken-Online-Training unter: <https://www.barmer-gek.de/s000229>

Anteil der Bevölkerung mit Diagnosen aus dem Bereich "Erkrankungen der Wirbelsäule und des Rückens"

ICD3	Diagnosen	Bundesweit	Thüringen
M40	Kyphose und Lordose	1,7%	1,5%
M41	Skoliose	4,2%	4,3%
M42	Osteochondrose der Wirbelsäule	4,5%	5,0%
M43	Sonstige Deformitäten der Wirbelsäule und des Rückens	2,4%	2,6%
M47	Spondylose	8,8%	9,9%
M48	Sonstige Spondylopathien	2,6%	2,7%
M50	Zervikale Bandscheibenschäden	1,8%	1,8%
M51	Sonstige Bandscheibenschäden	7,8%	7,1%
M53	Sonstige Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens	8,2%	9,2%
M54	Rückenschmerzen	25,7%	27,8%

Daten: Beruhen auf einer repräsentativen Auswertung von Abrechnungsdaten von 8,6 Millionen Versicherten der BARMER GEK im Jahr 2014.