

PRESSEMITTEILUNG

Kiel, 11. März 2016

Tag der Rückengesundheit am 15. März:

Jeder vierte Schleswig-Holsteiner wegen Rückenschmerzen beim Arzt

Rückenschmerzen sind die zweithäufigste ärztlich dokumentierte Einzeldiagnose der Schleswig-Holsteiner. Rund 670.000 Menschen im Land und damit etwa jeder Vierte (23,6 Prozent im Jahr 2014) begibt sich deshalb in ärztliche Behandlung. Der Anteil der Frauen liegt dabei mit 27,2 Prozent deutlich höher als der von Männern, von denen 20,5 Prozent einen Arzt aufsuchten. Diese Zahlen aus dem BARMER GEK Arztreport 2016 verdeutlichen zum Tag der Rückengesundheit am 15. März die weite Verbreitung von Rückenschmerzen und den Leidensgrad der Betroffenen.

„Ganz vermeiden lassen sich Rückenschmerzen zwar meist nicht, aber wer richtig mit seinen Schmerzen umgeht und in Bewegung bleibt, kann Häufigkeit und Stärke verringern“, sagt Schleswig-Holsteins BARMER GEK Landesgeschäftsführer Thomas Wortmann. Denn zumeist stecken Fehlhaltungen, Muskelverspannungen, Bewegungsmangel oder psychischer Stress hinter den Schmerzen. Eine positive Grundeinstellung und ein sportlicher Ausgleich in der Freizeit helfen, die Beschwerden zu bewältigen. Daneben bietet auch der Alltag nach dem Motto 'jede Bewegung ist besser als keine' viele kleine Möglichkeiten dazu: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, 'aktives Sitzen' mit häufiger wechselnden Sitzpositionen oder nicht den ganzen Tag in derselben Sitzposition vor dem Computer verharren. Dies könnte zudem dazu beitragen, bei Erwerbstätigen die Zahl der Fehltage zu reduzieren. Allein auf Rückenschmerzen entfallen nach den Daten der BARMER GEK in Schleswig-Holstein alljährlich sechs Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage.

Umfassende Informationen zum Thema Rückengesundheit gibt es unter www.barmer-gek.de/s000207. Dort steht auch der Ratgeber 'Rücken aktiv – Bewegen statt schonen' kostenlos zum Download.



→ PRESSESTELLE

**Landesvertretung
Schleswig-Holstein**

Wolfgang Klink
Briefanschrift: Postfach 1429, 24013 Kiel
Hausanschrift: Hopfenstr. 1d, 24114 Kiel

Tel.: 0800 3320 6085 3020*
oder Tel.: 0431 / 66371 853020
Mobil: 0170 761 47 48
E-Mail: presse.sh@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse-sh

www.twitter.com/BARMER_GEK_SH

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei

