

Pressemitteilung

Fast jeder Dritte Sachsen-Anhalter hat „Rücken“

Magdeburg, 6. August 2019 – Sachsen-Anhalt hat Rücken: Nahezu jeder Dritte (28,2 Prozent) zwischen Arendsee und Zeitz musste sich im Jahr 2017 mit der Diagnose Rückenschmerzen behandeln lassen. „Das ist der größte Anteil in ganz Deutschland, betroffen waren mehr als 620.000 Frauen und Männer in unserem Bundesland“, sagt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. Allein wegen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems fällt jeder Sachsen-Anhalter pro Kalenderjahr durchschnittlich fünf Arbeitstage aus. Die Daten gehen aus dem BARMER-Arztreport 2019 hervor, für den die Krankenkasse die Daten von 9,3 Millionen Versicherten anonymisiert ausgewertet hat.

Gezielte Bewegung hilft bei Problemen

Pausenlos wird dem Rücken viel abverlangt: Er hilft Lasten schleppen, erträgt langes Sitzen im Auto oder im Büro und stützt immer und überall, so gut er kann. Wenn aber kaum Entlastung eintritt, reagiert der Rücken mit Schmerzen. „Auch Stress wirkt sich auf das Wohlbefinden aus und kann Rückenschmerzen verursachen“, sagt Wiedemann. Gezielte Bewegung hilft dabei, die Probleme zu lindern. Mit umfangreichen Präventionsangeboten unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen Versicherte dabei, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Die BARMER fördert bis zu zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr mit bis zu 150 Euro.

Individuelles Training mit einer App

Auch die Kaia-Rücken-App kann bei der Mobilisierung helfen. Mit der medizinisch zertifizierten App holt man sich die persönliche Therapie direkt ins Wohnzimmer. Die von Ärzten, Orthopäden und Physiotherapeuten entwickelten Übungen werden in mehr als 300 Videos veranschaulicht. Die Nutzer bestimmen selbst, wann sie sich die Auszeit für ihren Rücken nehmen. Bei Fragen hilft ein Coach per Chat weiter und motiviert gleichzeitig zum Weitermachen. Das große Plus der App ist die Individualität: Über die erhobenen Daten eines digitalen Fragebogens wird das Rückentraining für

Landesvertretung

Sachsen-Anhalt

Hegelstraße 4
39104 Magdeburg

www.barmer.de/presse-sachsen-anhalt
www.twitter.com/BARMER_ST

Christopher Kissmann
Landespressesprecher
Tel.: 0391 – 56 93 83 40
Mob.: 0160 – 90 45 67 78
christopher.kissmann@barmer.de

jeden Patienten individuell angepasst. „Doch es geht um mehr als nur Training. Berücksichtigt werden auch psychologische Aspekte wie Verhalten und Selbstmanagement. So ermöglicht die Kaia-App eine umfassende multimodale Therapie, wie sie sonst nur in ambulanten oder stationären Einrichtungen angeboten wird“, so Wiedemann. Auf Wunsch zeichnet die App außerdem Bewegungsabläufe während des Trainings auf. In Echtzeit erhalten Nutzer sodann vom sogenannten „Motion Coach“ Rückmeldungen, ob sie die Übungen richtig ausführen. Für BARMER-Versicherte ist die ganzheitliche Schmerztherapie zwölf Monate kostenfrei. Mehr Informationen gibt es unter: www.barmer.de/g101346