

### Betroffene gehen oft nicht zum Arzt

Obwohl sie unter Rückenschmerzen leiden, geht über die Hälfte der Betroffenen nicht zum Arzt.

S.2

### Berufe mit hoher Rückenbelastung

Straßenreiner und Abfallbeseitiger sind am stärksten von Rückenerkrankungen betroffen.

S.2

### Hamburger Paradox

Die Einwohner der Stadt Hamburg sitzen mit 9,4 Stunden am längsten. Trotzdem haben sie viel weniger Rückenbeschwerden als der Durchschnitt.

S.3

November 2005

# BKK Faktenspiegel

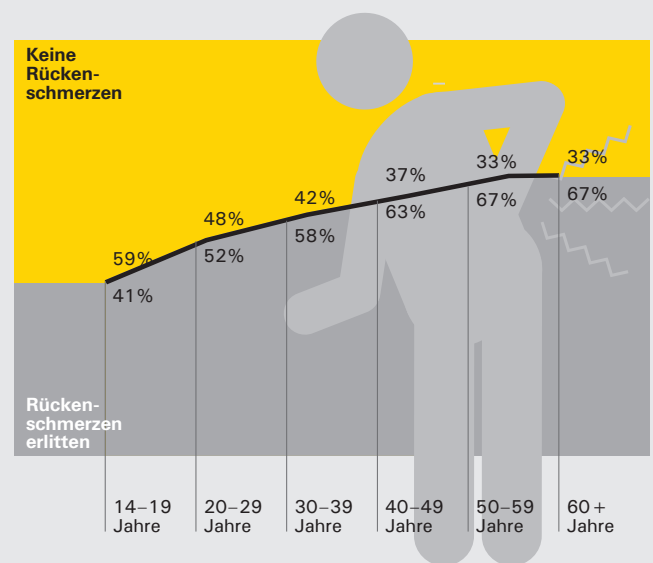
## Schwerpunktthema Rückengesundheit

Zwei Drittel der Bevölkerung in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle Umfrage des BKK Bundesverbandes unter 4.008 repräsentativ ausgewählten Personen ab 14 Jahren, die von tns healthcare (emnid) durchgeführt wurde. Betroffen sind vor allem Übergewichtige, Ältere (über 50 Jahre) und Frauen.

### Bereits 40 % der Teenager haben Rückenschmerzen

Ein alarmierendes Ergebnis der Umfrage: Vier von zehn Teenagern (41 % der 14- bis 19-Jährigen) kennen regelmäßig auftretende Probleme mit dem Rücken aus eigener Erfahrung. Bei den unter 30-Jährigen (20 bis 29 Jahre) klagt jeder zweite über Rückenschmerzen (52 %). Positive Nachricht: Übergewicht als zusätzlicher Risikofaktor für Rückenbeschwerden spielt bei den unter 30-Jährigen kaum eine Rolle.

### Betroffenheit von Rückenschmerzen innerhalb der letzten zwölf Monate



Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

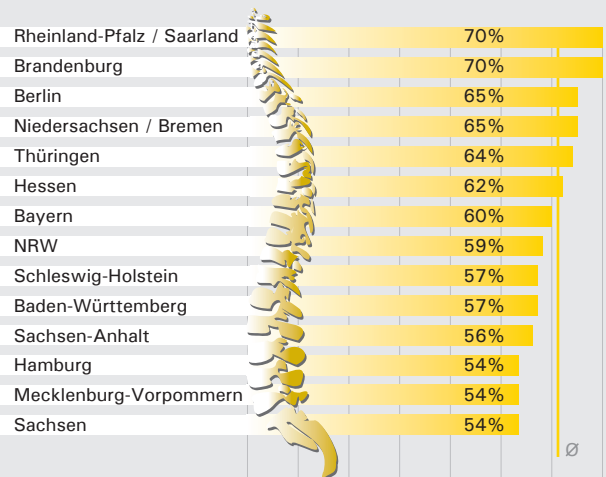
Material downloaden



### Rückenschmerzhäufigkeit regional unterschiedlich

Die Häufigkeit von Rückenschmerzen variiert zwischen den Bundesländern. Dabei kommt es zu Unterschieden von bis zu 16 Prozentpunkten. Am häufigsten treten Rückenschmerzen in Rheinland-Pfalz, dem Saarland und in Brandenburg auf. Hier hatten in den vergangenen zwölf Monaten 70 % der Befragten Rückenschmerzen. In Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen dagegen leiden die Menschen am wenigsten unter Rückenschmerzen. Lediglich 54 % hatten Beschwerden. Damit liegen sie deutlich unter dem Bundesdurchschnitt von 61 %.

### Betroffenheit von Rückenschmerzen nach Bundesländern

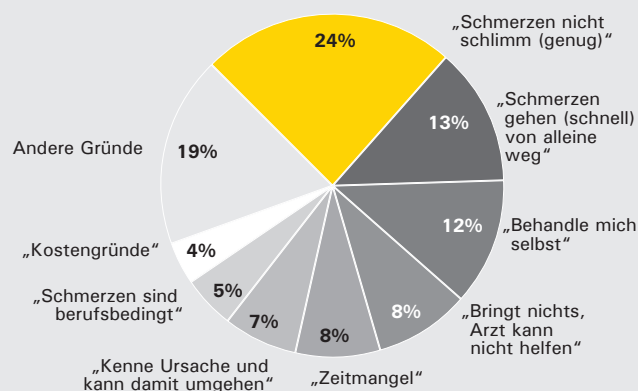


Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

Material downloaden



## Gründe, trotz Rückenschmerzen nicht zum Arzt zu gehen



Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

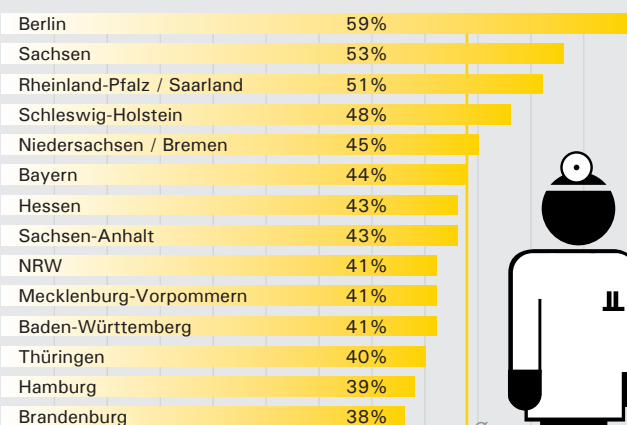
## Betroffene gehen oft nicht zum Arzt

Trotz Rückenbeschwerden innerhalb der letzten zwölf Monate geht über die Hälfte (56 %) der Betroffenen deswegen nicht zum Arzt. Ein Viertel (24 %) davon tut dies nicht, weil die Schmerzen nicht akut oder schlimm genug sind. Weitere 13 % glauben, die Beschwerden gingen von allein wieder weg und suchen deshalb keinen Arzt auf. 12 % behandeln ihre Rückenprobleme lieber selbst. Dass eine ärztliche Behandlung nicht helfe, meinen 8 %. Immerhin 7 % halten ihre Rückenschmerzen für berufsbedingt und gehen deshalb nicht in die Arztpraxis. Die Praxisgebühr hält kaum jemanden vom Arztbesuch ab. Lediglich 4 % lassen sich aus Kostengründen nicht behandeln.

Material downloaden



## Ärztliche Behandlung wegen Rückenschmerzen nach Bundesländern



Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

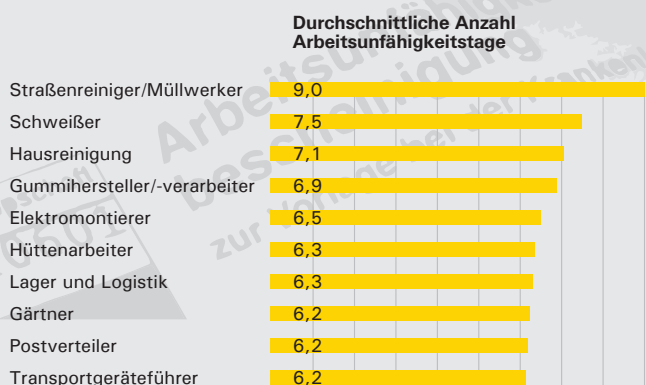
## Ärztliche Behandlung wegen Rückenschmerzen in Berlin am häufigsten

Bundesweit suchen 44 % der Rückenschmerzgeplagten einen Arzt auf. In Berlin gehen Menschen mit Rückenschmerzen in 59 % der Fälle zum Arzt, in Brandenburg dagegen nur 38 %. Auffällig ist hierbei, dass die Menschen in Brandenburg mit am häufigsten (70 %) unter Rückenschmerzen leiden, deswegen aber am seltensten zum Arzt gehen. In Sachsen ist der Anteil derer mit Rückenschmerzen mit 54 % relativ gering, die Betroffenen lassen sich aber relativ häufig (in 53 % der Fälle) behandeln.

Material downloaden



## Berufe mit den meisten Krankschreibungen wegen Muskel-/Skeletterkrankungen



Quelle: BKK Bundesverband

## Berufe mit hoher Rückenbelastung

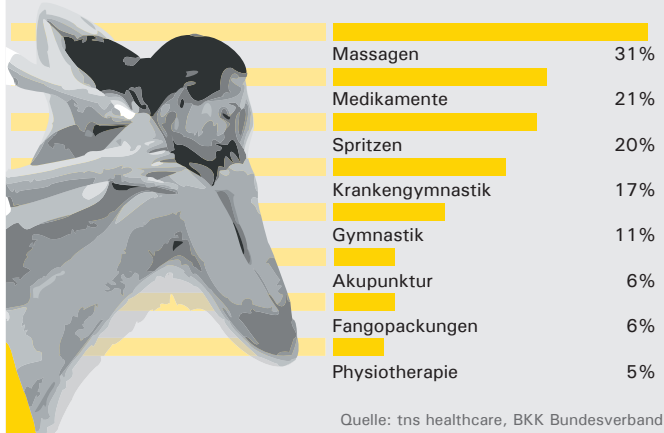
Der BKK Bundesverband erfasst und analysiert die gesundheitlichen Befunde jedes vierten Beschäftigten in Deutschland (6,96 Mio. Sozialversicherungspflichtige). Damit bietet diese Analyse ein repräsentatives Bild des Krankheitsgeschehens der Erwerbsbevölkerung. Im Jahr 2004 waren 540.000 Beschäftigte von diesen allein wegen Rückenerkrankungen nicht arbeitsfähig. Dabei sind einige Berufe besonders von Rückenerkrankungen betroffen, am meisten mit neun Tagen die Straßenreiniger und Abfallbe-seitiger.

Bezieht man alle anderen Krankheitsarten ein, war ein Beschäftigter im Durchschnitt insgesamt 13 Tage arbeitsunfähig.

Material downloaden



## Vom Arzt verordnete Therapien gegen Rückenschmerzen



### Massagen werden am häufigsten verordnet

Massagen sind mit 31 % die am häufigsten verordnete Therapieform bei Rückenschmerzen. An zweiter Stelle stehen Tabletten und Medikamente. Zur Krankengymnastik bzw. Gymnastik werden noch weniger Patienten geschickt. In nur 5 % der Fälle sahen Ärzte eine Physiotherapie als passendes Mittel gegen Rückenschmerzen an.

Die Patienten selbst haben oft andere Vorstellungen, welche Therapie ihnen am besten hilft. 87 % bzw. 76 % halten eine spezielle Gymnastik bzw. gezielten Muskelaufbau für ein gutes Mittel gegen Schmerzen. Ruhe halten 57 % für hilfreich, 48 % Medikamente und lediglich 35 % eine Psychotherapie.

Material downloaden



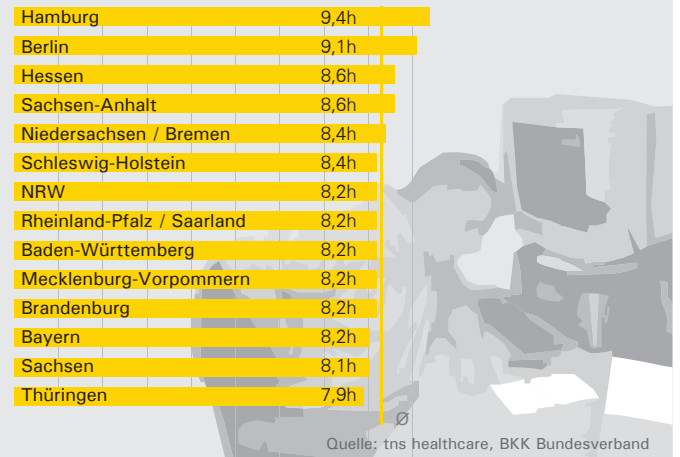
### Der Südwesten und Hamburg: am sportlichsten

In Baden-Württemberg treiben 73 % der Befragten einmal wöchentlich oder häufiger Sport. Damit liegen sie fast zehn Prozentpunkte über dem Bundesdurchschnitt von 64 %. Am unsportlichsten dagegen sind die Brandenburger, nur 47 % der Befragten machen einmal oder mehrmals in der Woche Sport. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Rückenbeschwerden. So können sportlich Aktive ihr Rückenschmerzrisiko durch den körperlichen Ausgleich um 12 % reduzieren. In Bundesländern, in denen überdurchschnittlich viel Sport getrieben wird, wie etwa Baden-Württemberg und Hamburg, leiden die Menschen weniger unter Rückenbeschwerden als etwa die Brandenburger, die sich im bundesweiten Vergleich nur wenig sportlich betätigen. So erklärt sich auch, dass „Viel-sitzer“ wie die Hamburger nicht überdurchschnittlich von Rückenschmerzen betroffen sind: Sie treiben viel Sport als Ausgleich zu ihrer sitzenden Tätigkeit.

Material downloaden



## Tägliche Sitzdauer nach Bundesländern



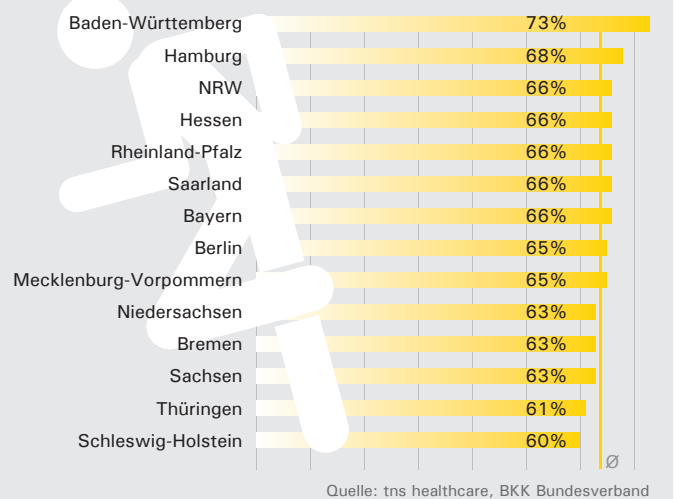
### Hamburger Paradox

Die Einwohner der Stadt Hamburg verbringen durchschnittlich 9,4 Stunden täglich im Sitzen. Damit sitzen sie mehr als eine Stunde länger als der Durchschnitt der Deutschen (8,3 Stunden pro Tag). Die geringste Zeit auf einer Sitzgelegenheit verbringen die Thüringer mit 7,9 Stunden täglich. Allerdings zeigt sich am Beispiel Hamburg, dass häufiges Sitzen nicht automatisch zu gesundheitlichen Problemen führt. Dabei sitzen die Deutschen zu Hause durchschnittlich 3,4 Stunden, während der Arbeit 2,7 Stunden und im Lokal, Restaurant und bei Freunden oder Bekannten 1,1 Stunden pro Tag. Auf dem Autosessel oder in öffentlichen Verkehrsmitteln halten sich die Befragten durchschnittlich 0,8 bzw. 0,2 Stunden auf.

Material downloaden



## Sportlich Aktive nach Bundesländern (mindestens einmal pro Woche Sport)



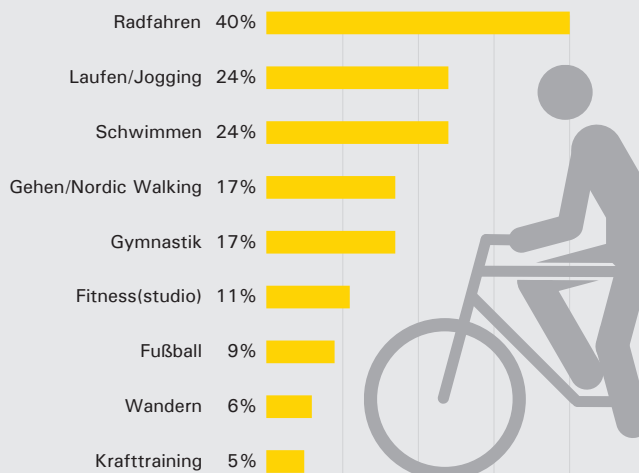
## Radfahren ist Sport Nr. 1

Radfahren ist mit 40 % die beliebteste sportliche Betätigung der Deutschen, gefolgt von Laufen und Schwimmen mit 24 %. Weniger häufig sind Wandern und Krafttraining mit 6 bzw. 5 %. Dabei treiben 15 % der Befragten täglich Sport, 31 % mehrmals pro Woche und 18 % einmal pro Woche. Die Mehrheit der Deutschen ist also nicht unbedingt unsportlich. Allerdings machen 21 % überhaupt keinen Sport und 9 % seltener als einmal im Monat.

Material downloaden



## Am häufigsten ausgeübte Sportarten



Quelle: tns healthcare, BKK Bundesverband

## Body-Mass-Index (BMI) beeinflusst das Rückenschmerz-Risiko

Besonders gefährdet sind Menschen mit Übergewicht oder Adipositas (BMI über 25 bzw. 30). Der BMI errechnet sich nach der Formel Körpergewicht : (Körpergröße in m)<sup>2</sup>. Demzufolge sind nur 48 % der Deutschen normalgewichtig. Im Bundesdurchschnitt liegt der BMI bei 25,4.

Material downloaden

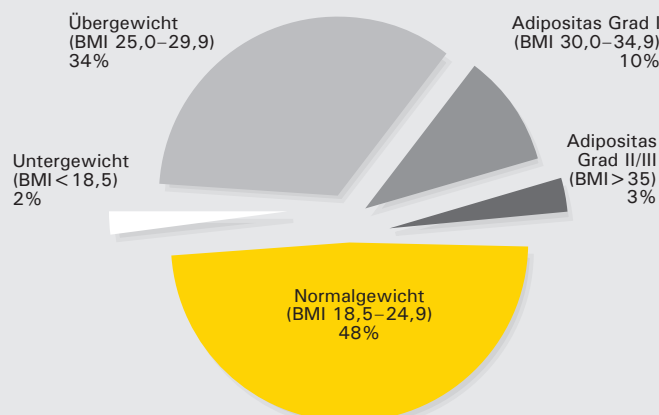


### Datencheck:

30 % der Deutschen über 40 Jahre geben an, sie würden keinen Sport treiben, weil sie keine Lust hätten sich zu bewegen oder sich nicht dazu aufraffen könnten. Weitere 30 % geben körperliche Einschränkungen als Bewegungshürde an.

Quelle: TNS healthcare

## Body Mass Index Über-, Normal und Untergewicht in Deutschland



Quelle: tns healthcare, 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 bestellen. 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 und Öffentlichkeitsarbeit, 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 Bundesverbandes.

BKK Faktenspiegel bestellen unter [www.bkk.de/faktenspiegel](http://www.bkk.de/faktenspiegel)

