

## Pressemitteilung

# AOK-Umfrage: 79 Prozent der Sachsen-Anhalter „haben Rücken“

## Zeitmangel und Motivation größte Hürden für gezieltes Rückentraining

Magdeburg, 14. Oktober 2024

Es ist ein echtes Volksleiden und ein oft noch unterschätztes: Fast ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland (26,2 Millionen Menschen) waren 2021 mit Rückenbeschwerden in ärztlicher Behandlung. Das hat das Wissenschaftliche Institut der AOK ermittelt. In Sachsen-Anhalt waren sogar 35 Prozent der Menschen betroffen. Dass die Dunkelziffer noch höher liegt, da viele Betroffene keinen Arzt aufsuchen, zeigt eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes: 81 Prozent der Menschen in Deutschland hatten im vergangenen Jahr Rückenschmerzen.

In Sachsen-Anhalt gaben 79 Prozent der Befragten an, dass sie während des vorigen Jahres Rückenschmerzen hatten. „Die Umfrage zeigt, dass die Rückengesundheit im Bewusstsein der meisten Sachsen-Anhalter eine wichtige Rolle spielt“, sagt Rene Bethke, Leiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Sachsen-Anhalt. So wüssten die meisten der Befragten im Land über Ursachen und Vorbeugung gut Bescheid. Ein Großteil verfüge über grundlegendes Wissen zur Rückengesundheit: 98 Prozent wissen, dass regelmäßige Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist. Bethke: „Bei der Umsetzung hapert es aber oft: Nur 54 Prozent setzen dies im Alltag tatsächlich um.“

### **Risikofaktoren bekannt, aber der „innere Schweinehund“ ist zu groß**

Laut Umfrage sind die Risikofaktoren für Rückenschmerzen der Mehrheit der Sachsen-Anhalter bekannt: 96 Prozent der Befragten wissen, dass Bewegungsmangel zu Rückenschmerzen beitragen oder sie verstärken kann. Als weitere Negativ-Faktoren werden richtigerweise einseitige Sitzpositionen

(93 Prozent) und Übergewicht (92 Prozent) genannt. Zudem bemerken 70 Prozent aller Befragten in Sachsen-Anhalt oft, dass langes Sitzen vor digitalen Geräten ihrem Rücken schadet. Fast ebenso viele (68 Prozent) geben an, sich oft dabei zu erwischen, in Fehl- oder Zwangshaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen.

Die Umfrage zeigt auch, dass die Befragten nicht nur rein physiologische Aspekte kennen: 64 Prozent sehen dauerhaften Stress als verstärkenden Faktor und etwas weniger als die Hälfte glaubt, dass schlechter Schlaf (43 Prozent) oder Unzufriedenheit (40 Prozent) zu Rückenschmerzen beitragen oder diese verstärken können. Dass psychische Belastungen wie Depressionen und Angstzustände sich auch negativ auf die Rückengesundheit auswirken können, geben 36 Prozent der Befragten an. Darüber hinaus empfindet es knapp ein Drittel der Erwerbstätigen, die zumindest teilweise einer sitzenden Tätigkeit nachgehen (31 Prozent) als psychische Belastung, für die Arbeit ständig erreichbar zu sein. Diese Form des digitalen Stresses kann das Risiko für chronische Rückenschmerzen erhöhen.

Obwohl viele Menschen die Risiken kennen, werden die meisten nicht aktiv: Nur 41 Prozent der Befragten kümmern sich ihrer Meinung nach ausreichend um ihre Rückengesundheit. 40 Prozent haben sich zwar vorgenommen mehr für einen gesunden Rücken zu tun, haben dies aber noch nicht umgesetzt und 15 Prozent kümmern sich gar nicht spezifisch um ihren Rücken und haben dies auch nicht vor. Die größten Hürden für diejenigen, die sich nicht ausreichend oder gar nicht um ihre Rückengesundheit kümmern, sind der „innere Schweinehund“ (59 Prozent) und Zeitmangel (36 Prozent). Mehr als ein Viertel (29 Prozent) ergreift keine Maßnahmen, da sie dies für nicht nötig halten, weil sie aktuell nicht von Rückenschmerzen betroffen sind. Motivationsfaktoren spielen eine wichtige Rolle.

### **Niedrigschwellige Angebote nötig, in Magdeburg entsteht erstes Rückenzentrum**

Laut AOK braucht es daher niedrigschwellige Trainingskonzepte. „Wir helfen das Problem zu erkennen, es zu bewältigen und dabei, den inneren Schweinehund zu überwinden, um rechtzeitig vorzubeugen“, so Bethke. „Wichtig ist, dass die Betroffenen mitziehen.“

Unter [www.deine-gesundheitswelt.de/starker-ruecken](http://www.deine-gesundheitswelt.de/starker-ruecken) hat die AOK Sachsen-Anhalt deshalb ein ganzes Bündel an Tipps und Trainingsanleitungen für einen gesunden Rücken zusammengestellt. Darunter etwa „10 Übungen für einen

gesunden Rücken“ oder einen [Trainingsplan zur Mobilisierung & Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur](#).

AOK-Versicherte lernen mit dem AOK-Extra-Kurs „Rücken Fit Generation+“ in acht Einheiten, wie Körper und Geist gestärkt und Risikofaktoren vermindert werden. Sie erhalten zudem Zuschüsse für die Mitgliedschaft in Fitness-Studios oder eine Kostenübernahme für Reha-Sport. Osteopathische Behandlungen werden in einem bestimmten Rahmen finanziell unterstützt und ein Großteil der Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente übernommen.

Erstmals entsteht jetzt auch in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Magdeburg ein Rückenzentrum, mit dem durch einen ganzheitlichen Ansatz Rückenoperationen verhindert und Betroffene motiviert werden sollen, ein Rückentherapieprogramm zu absolvieren. Dabei stimmen sich Ärzte und Therapeuten eng untereinander ab, um Chronifizierungen zu verhindern. Starten soll das Rückenzentrum voraussichtlich im Dezember 2024.

**Zur AOK Sachsen-Anhalt:**

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Obwohl laut einer forsa-Umfrage der Großteil der Sachsen-Anhalter die Risikofaktoren für Rückenschmerzen kennt, kümmern sich nur 41 Prozent der Befragten ausreichend um ihre Rückengesundheit. Foto: AOK-Mediendienst



Rene Bethke, Leiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Sachsen-Anhalt. Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt