

**Bayern: 4,5 Millionen Fehltage wegen Rückenschmerzen  
Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 gehen immer mehr Bayern mit  
Rückenleiden direkt in die Klinik / 690.000 Erwerbstätige haben  
chronische Schmerzen**

München, 8. Mai 2018. Rätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse ist Rückenschmerz in Bayern die zweitwichtigste Diagnose für den Krankenstand. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Freistaat kamen 2017 mehr als 4,5 Millionen Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Rätsel Rücken – warum leiden so viele Bayern unter Schmerzen?“. Laut Umfrage im Rahmen des Reports leiden mehr als 5,1 Millionen Erwerbstätige unter Rückenschmerzen, rund 690.000 erwerbstätige Patienten in Bayern (jeder zehnte Erwerbstätige) sogar chronisch unter Schmerzen, die drei Monate oder länger andauern. Immer mehr gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen in Bayern um rund 130 Prozent an. Knapp die Hälfte der Patienten ließ sich als Notfall aufnehmen.

Nach der Umfrage hatten 75 Prozent aller Beschäftigten im vergangenen Jahr Rückenschmerzen. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen sind dies mehr als 5,1 Millionen Betroffene im Freistaat. Jeder Vierte hat aktuell Beschwerden. „Das gesundheitspolitische Ziel, das Problem Rücken in den Griff zu bekommen, wurde nach den Ergebnissen unserer Studie nicht erreicht“, sagt Sophie Schwab, Leiterin der DAK-Landesvertretung in Bayern. „Die Untersuchung sollte zum Anlass genommen werden, die Angebote in den Bereichen Prävention und Versorgung auf den Prüfstand zu stellen.“ Dies sei jetzt auch mit Blick auf das im Koalitionsvertrag geplante neue Disease Management Programm zur Rückengesundheit der richtige Zeitpunkt, um eine zielgenaue Lösung für die betroffenen Patienten zu finden.

**130 Prozent mehr Krankenhausfälle**

Die Problematik spiegelt sich auch in der stationären Behandlung wieder: Bayern hatte 2016 mehr als 40.000 Krankenhausfälle wegen Rückenschmerzen, ein Anstieg um rund 130 Prozent in den vergangenen neun Jahren. Der DAK-Report untersucht erstmals detailliert, wie Rückenschmerzpatienten in die Klinik kommen. Fazit: Knapp die Hälfte der Betroffenen wird als Notfall aufgenommen. Im bundesweiten Vergleich liegt die Zahl der Bayern, die wegen Rückenschmerzen Klinikleistungen in

Anspruch nehmen, mit 361 je 100.000 Einwohnern und Jahr deutlich über dem Durchschnitt (306). Um den Erwartungen der Betroffenen an die Versorgung möglichst gerecht zu werden und gleichzeitig die Notfallambulanzen der Kliniken zu entlasten, sieht die Leiterin der DAK-Landesvertretung Schwerpunktpraxen, medizinische Versorgungszentren, tagesklinische Versorgungsangebote und einen verbesserten Terminalservice bei den niedergelassenen Ärzten als wichtige Lösungsansätze. „Auch Portalpraxen wie in Schleswig-Holstein können helfen, Rückenschmerzpatienten gezielter durch das System zu lotsen“, so Schwab.

### **Jeder zehnte Fehltag wegen Rückenproblemen**

Für Krankschreibungen sind Rückenprobleme besonders relevant. Ihr Anteil an den Fehlzeiten in den Betrieben in Bayern lag 2017 bei zehn Prozent. „Trotz eines verstärkten Engagements im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es keine signifikante Verbesserung“, betont Sophie Schwab. Laut DAK-Analyse ist Rückenschmerz die zweitwichtigste Einzeldiagnose überhaupt – gleich hinter akuten Atemwegsinfektionen. Fünf Prozent der Beschäftigten waren 2017 mindestens einmal wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. „Wir müssen dem Rückenschmerz den Kampf ansagen“, so Schwab, „und gemeinsam mit den Unternehmen das individuelle Arbeitsumfeld noch rückenfreundlicher gestalten – auch vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung.“ In den verschiedenen Altersgruppen zeigen sich durchaus Unterschiede: Während eine Krankschreibung wegen Rückenschmerzen bei Jüngeren im Durchschnitt vier Tage dauert, sind es bei Älteren 16 Tage.

### **Risikofaktoren für Krankmeldung**

Die große Mehrheit meldet sich mit Rückenschmerzen nicht krank. 85 Prozent gehen mit Schmerzen zur Arbeit. Die Wahrscheinlichkeit, sich krankzumelden, steigt jedoch mit der Stärke der empfundenen Schmerzen und dem Chronifizierungsgrad. Entscheidend ist auch, ob Beschäftigte häufig in unbequemer Körperhaltung arbeiten müssen oder häufig an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit kommen. Diese Faktoren machen eine Krankmeldung wahrscheinlicher. Freude bei der Arbeit schützt hingegen vor einer Krankmeldung: Spaß im Job ist ein protektiver Faktor.

### **Mehrheit geht nicht zum Arzt**

Die große Mehrheit der Bayern versucht zunächst allein mit den Schmerzen zurechtzukommen. Nur etwa jeder dritte Betroffene (31 Prozent) war laut eigenen Angaben im vergangenen Jahr wegen der

Rückenbeschwerden beim Arzt. Von diesen suchten 77 Prozent bei einem einzigen Arzt Hilfe. 18 Prozent konsultierten wegen ihrer Beschwerden zwei Mediziner und fünf Prozent drei oder mehr Ärzte. Gefragt nach der konkreten Rückenschmerz-Behandlung gaben 69 Prozent der Betroffenen an, eine Physiotherapie bekommen zu haben. Jeder Vierte erhielt Schmerzmittel, genauso viele bekamen eine Spritze. Bei jedem Fünften wurde ein CT oder ein MRT des Rückens gemacht. Der Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen wurde in den Praxen kaum thematisiert (drei Prozent). „Da sich Stress und psychische Belastungen stark auf die Rückengesundheit auswirken können, sollte dieser Aspekt stärker bei Diagnose und Behandlung berücksichtigt werden“, fordert Schwab.

### **Neues individuelles Rücken-Coaching der DAK-Gesundheit**

Das sogenannte Schonen – von Experten ausdrücklich nicht empfohlen, weil es die Schmerzen eher noch verstärkt – praktiziert aktuell noch jeder Elfte. Als erste Reaktion auf die aktuelle Studie bietet die DAK-Gesundheit ihren Versicherten ab sofort ein neues onlinebasiertes Rücken-Coaching an. Unter dem Titel Rücken@Fit erhalten Betroffene eine verhaltensorientierte individuelle Hilfe bei akuten und chronischen Rückenschmerzen. „Dieses moderne Coaching geht sehr persönlich auf die Rückenprobleme ein“, erläutert Sophie Schwab. „Rücken@Fit führt den Nutzer in einen Dialog mit einem virtuellen Coach. Statt auf allgemeine Rückenübungen setzen wir auf gezielte Anleitungen und Wissensvermittlung, die genau zur jeweiligen Schmerzart und zur individuellen Lebenssituation passen. Das ist eine Weiterentwicklung der bisher üblichen Rücken-Coachings.“ Auch im Internet finden Schmerzgeplagte viele Infos und praktische Tipps rund um das Thema „Gesunder Rücken“: [www.dak.de/ruecken](http://www.dak.de/ruecken)

### **Neues bayerisches Projekt verfolgt ganzheitlichen Ansatz**

In der Therapie von Rückenschmerzen hat sich in den vergangenen Jahren eine Wende der Therapieziele ergeben. Nach neuestem wissenschaftlichen Kenntnisstand geht es um eine ganzheitliche Rehabilitation, die den Patienten einen aktiven Umgang mit ihren Beschwerden erlaubt. Im Modellprojekt "Rücken innovative Schmerztherapie mit e-Health für unsere Patienten" (Rise-uP) arbeitet die DAK-Gesundheit mit der TU München und zwei weiteren Krankenkassen an der gezielten Verbesserung der Versorgungssituation in einigen Regionen im Freistaat. Das Konzept bezieht unter anderem telemedizinische Kontakte zwischen den Behandlungsebenen und elektronische Dokumentationen ein. Im Projekt wird systematisch

untersucht, wie die bislang oft wenig effektive Behandlung von Rückenschmerzen verbessert werden kann. Maßstab sind hierbei die Vorschläge der Nationalen Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz. Bis Ende September noch können betroffene Patienten davon profitieren und von ihren Ärzten angemeldet werden. Mehr Infos gibt es unter [www.riseup-schmerznetz.org](http://www.riseup-schmerznetz.org).

### **Freistaat im Bundesvergleich mit zweitniedrigstem Krankenstand**

Der Gesundheitsreport Bayern wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Jahr 2017 stieg der Krankenstand in Bayern im Vergleich zum Vorjahr um 0,2 Prozentpunkte auf 3,6 Prozent. Das heißt, dass an jedem Kalendertag des Jahres durchschnittlich 3,6 Prozent der DAK-Mitglieder in Bayern aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig waren. Im bundesweiten Vergleich hatte der Freistaat den zweitniedrigsten Krankenstand. Die Betroffenenquote lag bei 47 Prozent. Das heißt: Die Mehrheit der Erwerbstätigen in Bayern war 2017 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil entfiel auf Muskel-Skelett-Beschwerden. Bezogen auf 100 Versicherte verursachten sie 282 Fehltage. Auf Platz zwei kamen psychische Erkrankungen wie Depressionen mit 202 Tagen, auf Platz drei die Atemwegserkrankungen mit 196 Tagen. Bei den Fehltagen wegen psychischer Erkrankungen gab es einen Rückgang um sechs Prozent, aber die Anzahl der Betroffenen stieg auf 4,3 Prozent. Noch nie waren so viele DAK-versicherte Arbeitnehmer in Bayern von psychischen Leiden betroffen wie 2017.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 368.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Bayern durch das IGES Institut ausgewertet.

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport Bayern untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ambulante und erstmals auch stationäre Behandlungen bei Rückenerkrankungen im Freistaat. Die Analyse der anonymisierten DAK-Daten wird ergänzt durch eine repräsentative Umfrage. Das Forsa-Institut hat dafür vom 7. bis 29. November 2017 bundesweit 5.224 erwerbstätige Frauen und Männer im Alter von 18 bis 65 Jahren befragt (davon 1.006 aus Bayern). Zentrale Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2003 verglichen.