

**Rücken: 250.000 Ausfalltage in Bremen****DAK-Gesundheitsreport 2018: 60 Prozent mehr Krankenhausfälle /  
Bei 16.000 Erwerbstätigen ist Rückenschmerz chronisch**

**Bremen, 29. Mai 2018. Rätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse leiden in Bremen über 180.000 Erwerbstätige unter Rückenschmerzen. Immer mehr gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen in Bremen um fast 60 Prozent an. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Land kamen 2017 rund 250.000 Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Rätsel Rücken – warum leiden so viele Bremer unter Schmerzen?“. Nach der Umfrage hatten 56 Prozent aller Beschäftigten im vergangenen Jahr Rückenschmerzen. Jeder Vierte hat aktuell Beschwerden.**

Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 ist Rückenschmerz in Bremen die dritthäufigste Diagnose für den Krankenstand. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Land kamen 2017 rund 250.000 Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Je 100 Versicherte fallen in Bremen rund 76 Fehltage an, im Bundesdurchschnitt sind es mit 86,7 etwas mehr. Laut Umfrage im Rahmen des Reports leiden rund 16.000 erwerbstätige Patienten in Bremen sogar chronisch (fünf Prozent) unter Schmerzen, die drei Monate oder länger andauern. „Das gesundheitspolitische Ziel, das Problem Rücken in den Griff zu bekommen, wurde nach den Ergebnissen unserer Studie nicht erreicht“, sagt Jens Juncker, Leiter der DAK-Landesvertretung Bremen. „Die Untersuchung sollte deshalb zum Anlass genommen werden, die Angebote in den Bereichen Prävention und Versorgung in Bremen auf den Prüfstand zu stellen.“

**60 Prozent mehr Krankenhausfälle in Bremen**

Die Problematik spiegelt sich auch in der stationären Behandlung wider: Bremen hatte 2016 fast 1.000 Krankenhausfälle wegen Rückenschmerzen, ein Anstieg um knapp 60 Prozent in den vergangenen neun Jahren. Der DAK-Report untersucht erstmals detailliert, wie Rückenschmerzpatienten in die Klinik kommen. Fazit: 52 Prozent der Betroffenen wird als Notfall aufgenommen – bundesweit waren es nur 46 Prozent. Insgesamt liegt die Zahl der Beschäftigten in Bremen, die wegen Rückenschmerzen Klinikleistungen in Anspruch nehmen, im bundesweiten Vergleich mit 172 je 100.000 Einwohnern und Jahr

allerdings deutlich unter dem Durchschnitt (306). Um den Erwartungen der Betroffenen an die Versorgung möglichst gerecht zu werden und gleichzeitig die Notfallambulanzen der Kliniken zu entlasten, sieht der Leiter der DAK-Landesvertretung medizinische Versorgungszentren, teilstationäre 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 Juncker.

### **Jeder 20te wegen Rücken krankgeschrieben**

Für Krankschreibungen sind Rückenprobleme seit Jahren besonders relevant. Ihr Anteil an den Fehlzeiten in den Betrieben in Bremen verharrt mit zehn Prozent auf hohem Niveau. „Trotz eines verstärkten Engagements im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es keine signifikante Verbesserung“, betont Jens Juncker. Laut DAK-Analyse ist Rückenschmerz die drittwichtigste Diagnose überhaupt – nach Depressionen und akuten Atemwegsinfektionen. Jeder 20te Beschäftigte war 2017 mindestens einmal wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. „Wir müssen dem Rückenschmerz den Kampf ansagen“, so Juncker, „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 fünf Tage dauert, sind es bei Älteren zwölf 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 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.

### **Knackpunkte Lendenwirbelsäule und Nacken**

Der DAK-Report zeigt, unter welchen Beschwerden Betroffene in Bremen konkret leiden: So schmerzt bei 77 Prozent die Lendenwirbelsäule.

Sönke Krohn | Gotenstraße 12 | 20097 Hamburg  
Tel: 040 8972130-1184 | Mobil: 0172 5173422 | E-Mail: soenke.krohn@dak.de

47 Prozent haben Probleme mit dem Nacken, elf Prozent mit der Brustwirbelsäule. Mehr als jeder Dritte (36 Prozent) gibt Schmerzen mehrerer Bereiche der Wirbelsäule an. 13 Prozent der Rückenschmerz-Geplagten hat dabei starke bis sehr starke Schmerzen.

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

Die große Mehrheit der Beschäftigten in Bremen versucht zunächst allein mit den Schmerzen zurechtzukommen. 23 Prozent der Betroffenen waren laut eigenen Angaben im vergangenen Jahr wegen der Rückenbeschwerden beim Arzt. Von diesen suchten rund 79 Prozent bei einem einzigen Mediziner Hilfe. 17 Prozent konsultierten zwei, vier Prozent drei Ärzte wegen ihrer Beschwerden. Gefragt nach der konkreten Rückenschmerz-Behandlung gaben 39 Prozent der Betroffenen an, eine Physiotherapie bekommen zu haben. 41 Prozent erhielten Schmerzmittel, 26 Prozent der Patienten bekam eine Spritze. Bei jedem Vierten 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 Juncker.

### **Zwei Drittel wenden Wärme an**

Insgesamt gehen die Beschäftigten in Bremen relativ gelassen mit Rückenschmerzen um: 70 Prozent setzen auf Wärme in Form von Heizkissen, Bädern oder Sauna. 42 Prozent bewegen sich, beispielsweise bei einem Spaziergang. 26 Prozent leben erst einmal normal weiter und rechnen damit, dass die Rückenschmerzen von selbst verschwinden. Das sogenannte Schonen – von Experten ausdrücklich nicht empfohlen, weil es die Schmerzen eher noch verstärkt – praktizieren aktuell neun Prozent.

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

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 Jens Juncker. „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)

### **Mehr Fehltage als im Bundesvergleich**

Der Gesundheitsreport Bremen wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2017 jedes Mitglied in Bremen über 15 Fehltage, das ist etwas über Bundesschnitt. Der größte Anteil entfiel auf Muskel-Skelett-Leiden. Bezogen auf 100 Versicherte verursachten sie 323 Fehltage. Auf Platz zwei kamen psychische Erkrankungen mit 309 Tagen, gefolgt von Atemwegserkrankungen wie Husten und Schnupfen mit 211 Tagen auf Platz drei. Diese drei Krankheitsarten waren zusammen für mehr als die Hälfte aller Fehltage verantwortlich. Bei den psychischen Erkrankungen gab es einen Anstieg bei den Fehltagen um 15 Prozent, auch die Anzahl der Betroffenen wuchs und liegt auf einem Allzeithoch.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von über 13.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Bremen durch das IGES Institut ausgewertet.

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport Bremen untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ambulante und erstmals auch stationäre Behandlungen bei Rückenerkrankungen im Bundesland. 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 51 aus Bremen). Zentrale Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2003 verglichen.