

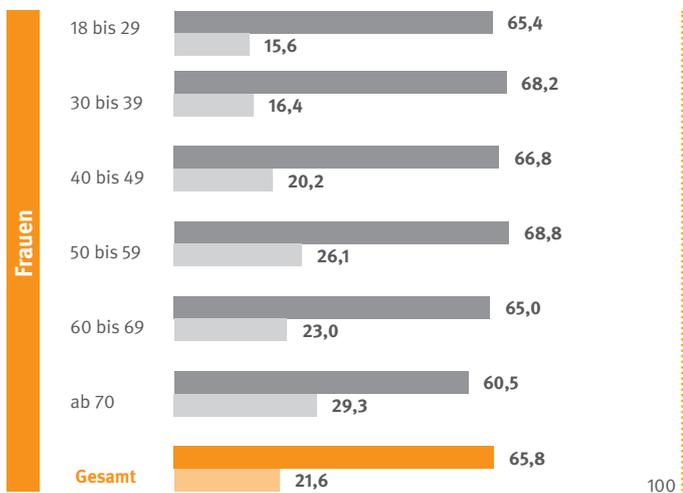
Denk
an mich
Dein Rücken

Präventionskampagne
Denk an mich. Dein Rücken
Zahlen, Daten, Fakten

Rückenbeschwerden und -erkrankungen in Deutschland

- **Rückenbeschwerden sind das entscheidende Symptom fast aller Rückenerkrankungen.** Ursachen sind häufig die Überforderung der Muskulatur wegen eines Missverhältnisses zwischen Belastung und Belastbarkeit, aber auch mechanische Beeinträchtigungen der Nerven und Schmerzsensoren durch Schädigungen von Strukturen der Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenschäden).
- **Bei einer Befragung von 20.000 Erwerbstätigen wurde nach Beschwerden bei oder unmittelbar nach der Arbeit gefragt.** 40 Prozent der Männer klagten über Schmerzen im unteren Rücken, 37 Prozent klagten über Schmerzen im Nacken-/Schulterbereich. Bei den Frauen hatten 45 Prozent Schmerzen im unteren Rücken und fast 58 Prozent Schmerzen im Nacken-/Schulterbereich.¹
- **49 Prozent der 11- bis 17-Jährigen gaben bei einer Befragung an, in den letzten drei Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben²;** etwa 39 Prozent der 12- bis 17-Jährigen weisen starke neuromuskuläre Defizite auf.³
- **Rückenschmerzen haben unterschiedliche Ausprägungen:** von gelegentlichen Überlastungsbeschwerden oder Muskelverspannungen bis zu starken und dauerhaften Schmerzen. Nach drei Monaten fortdauernden Rückenschmerzen geht man von einem Prozess der Chronifizierung aus.

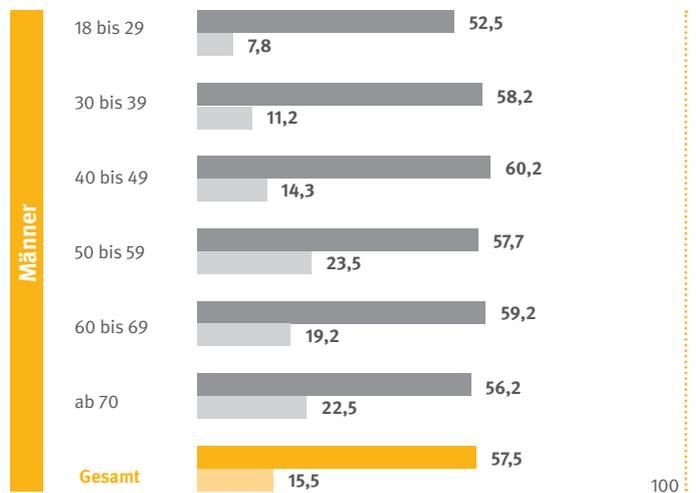
Rückenschmerzen letztes Jahr
 chronische Rückenschmerzen (≥3 Monate) letztes Jahr
 Angaben in Prozent



Quelle: Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts, Berlin 2003

Risiken und Herausforderungen

- **23 Prozent der Erwerbstätigen müssen bei der Arbeit häufig schwere Lasten bewegen.** Agrarberufe, Transport- und Lagerberufe, Ernährungsberufe, bestimmte Metall-, Pflege- und Gesundheitsberufe, vor allem aber Bau- und Baunebenberufe sind überdurchschnittlich stark betroffen.¹
- **14 Prozent der Erwerbstätigen arbeiten häufig in Zwangshaltungen (gebückt, hockend, kniend, liegend, über Kopf).** Besonders verbreitet ist dies wiederum in den Bau- und baunahen Berufen, in Agrarberufen, verschiedenen Metall- und Elektroberufen sowie in „sonstigen Dienstleistungsberufen“.¹
- **Zunehmender Bewegungsmangel** (z. B. bei Schülern oder bei Beschäftigten an Bildschirmarbeitsplätzen) und/oder einseitige Belastungen, z. B. durch lang andauerndes Stehen oder Sitzen ohne wirksame Pausen, begünstigen Rückenbeschwerden.
- **Auch psychische und psychosoziale Belastungen führen zu arbeitsbedingten Rückenbeschwerden.** Einflussfaktoren sind insbesondere hohe Arbeitsanforderungen, geringe soziale Unterstützung und geringe Arbeitszufriedenheit. Die Hälfte aller Beschäftigten gab an, von starkem Termin- und Leistungsdruck betroffen zu sein.¹ Wenn körperliche Belastungen mit hohen psychischen Belastungen zusammentreffen, ist das Risiko für Rückenbeschwerden besonders hoch.
- **Freizeitsport** beugt Rückenbeschwerden vor. Dennoch treiben 36 Prozent der Männer und Frauen keinen Sport!⁴
- **Weitere Herausforderungen stellen der demografische Wandel und die Erhöhung des Renteneintrittsalters dar.** Prävention arbeitsbezogener Rückenerkrankungen erfolgt zunehmend auch vor dem Hintergrund einer fortschreitend älter werdenden Belegschaft.



100

Arbeitsunfähigkeit, Frühberentung und Kosten

Zahlen zu Arbeitsunfähigkeit, Frühberentungen und Kosten aufgrund von Rückenerkrankungen und -beschwerden werden häufig nicht spezifisch erfasst; sie finden sich neben anderen Erkrankungen in der Diagnosegruppe der Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE).

- **Auf MSE entfielen im Jahr 2010 ca. 95,4 Millionen, d. h. über 23,3 Prozent aller Arbeitsunfähigkeits (AU)-Tage⁵; etwa die Hälfte ist auf Rückenbeschwerden und -erkrankungen zurückzuführen.**
- Rund 15 Prozent aller AU-Fälle der Männer und 11 Prozent der AU-Fälle der Frauen waren auf MSE zurückzuführen.⁶
- Die mittlere AU-Dauer lag bei 18,0 Tagen (Männer) bzw. 18,9 Tagen (Frauen).⁶
- **Mehr als 26.000 Menschen schieden 2010 wegen MSE-bedingter verminderter Erwerbsfähigkeit vorzeitig aus dem Arbeitsleben aus.** Dies sind ca. 14,7 Prozent der gesundheitlich begründeten Frühberentungen; MSE stehen damit an zweiter Stelle der Diagnosegruppen.⁵
- **Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) verursachen nach den Erkrankungen des Verdauungssystems die zweithöchsten direkten Kosten** (überwiegend Kosten für Behandlung) in der Gruppe der 15- bis 65-Jährigen in Deutschland.⁸
- MSE-bedingte Arbeitsunfähigkeiten verursachen im Vergleich mit anderen Diagnosegruppen die höchsten indirekten Kosten (9,1 Milliarden Euro Produktivitätsausfall und 16,0 Milliarden Euro Ausfall an Bruttowertschöpfung).⁴
- 78 Prozent der europäischen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber betrachten MSE als wichtiges Gesundheitsproblem.

Prävention

Präventionsangebote der gesetzlichen Krankenkassen nach dem sog. „individuellen Ansatz“ sollen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von medizinisch und volkswirtschaftlich bedeutsamen Krankheiten vermindern. Circa drei Prozent der in der gesetzlichen Krankenversicherung versicherten Personen nehmen an solchen Präventionsangeboten z. B. in Form von Kursen teil, davon etwa drei Viertel an Bewegungsprogrammen.⁹

Gesetzliche Unfallversicherung und Prävention von Rückenerkrankungen

Neben der Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten gehört es zum Präventionsauftrag der gesetzlichen Unfallversicherung, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhüten. Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems, hier konkret des Rückens, gehören eindeutig zu den arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Die gesetzliche Unfallversicherung fördert die Entwicklung neuer Erkenntnisse für die Prävention von Rücken-erkrankungen z. B. durch ergonomisch optimierte Arbeit, sie entwickelt Beurteilungskriterien für Rückenbelastungen und psychische Belastungen und bietet vielfältige Informationen zu Präventionsmöglichkeiten. Sie unterstützt Unternehmen auch individuell bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung und berät zu betrieblichen Präventionsmöglichkeiten. Im Rahmen der letzten Präventionskampagne der gesetzlichen Unfallversicherung wurden in zwei Jahren fast 100.000 Betriebe zu einem Schwerpunktthema beraten.

Kampagnen haben sich daher in den letzten Jahren als wirk-same Präventionsinstrumente zur Sensibilisierung und Infor-mation von Betrieben und Beschäftigten sowie der Öffentlich-keit erwiesen. Daher wird ab dem Jahr 2013 eine gemeinsame Präventionskampagne durchgeführt, die sich diesem wichtigen Thema widmen wird.

Weitere Informationen unter
www.deinruecken.de

Daten und Fakten zur Präventionskampagne Denk an mich. Dein Rücken:

- **Träger:** gewerbliche Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, Landwirtschaftliche Sozialversicherung, Knappschaft Bahn See
- **Laufzeit:** 2013 bis 2015
- **Zielgruppen** der Kampagne sind:
 - Versicherte (Beschäftigte, Schüler, Studenten, ehrenamtlich Tätige ...), die ungünstigen physischen Rückenbelastungen allein oder in Kombination mit psychischen Belastungen ausgesetzt sind, sowie deren
 - Arbeitgeber bzw. diejenigen Personen, die für den betrieblichen Arbeitsschutz Verantwortung tragen, und die
 - Mittler und Multiplikatoren in Unternehmen (Betriebsärzte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, betriebliche Interessenvertretung u. v. m.)
- **Kernbotschaft:** „Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund“
- **Generelles Ziel:** Reduktion arbeitsbezogener Rückenbelastungen (inkl. Unterforderungen)
- **Präventionsziele:**
 - Erhöhung der Anzahl der Betriebe mit ergonomisch optimierten Arbeitsplätzen, -stätten und -abläufen, auch unter Berücksichtigung des Aspekts der altersgerechten Arbeitsplätze
 - Erhöhung der Anzahl und Qualität der Gefährdungsbeurteilungen zu physischen und psychischen Belastungen mit Schwerpunkt Rücken
 - Erhöhung der Anzahl der Betriebe, die arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen nach dem Grundsatz G46 durchführen
 - Erhöhung der Präventionskultur in Betrieben und Schulen, z. B. durch Verbesserung der Arbeitsorganisation, der Führungskompetenz, Einführung von Elementen des Gesundheitsmanagements
 - Erhöhung der Anzahl von Versicherten, die (betrieblich geförderte) Präventionsangebote mit Bezug auf Rückenbelastungen oder -beschwerden wahrnehmen
 - Erhöhung der individuellen Gesundheitskompetenz der Versicherten (Wissen, Einstellung, Verhalten, subjektives Wohlbefinden ...)
 - Ableitung konkreter Präventionsprodukte aus arbeitswissenschaftlichen und arbeitsmedizinischen Forschungserkenntnissen und Anwendung in der betrieblichen und schulischen Praxis
 - Erhöhung der Anzahl von Schulen mit einem geeigneten Konzept „Gute gesunde Schule“

¹ Repräsentative Befragung von 20.000 Erwerbstätigen im Jahre 2006 durch das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

² Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – KiGGS – des Robert Koch-Institutes

³ Ludwig, Oliver, in Die Säule, 2009, 19. Jg., Heft 4, S. 172–177

⁴ Gesundheit in Deutschland aktuell 2009, S. 107, Robert Koch-Institut 2011 – erwachsene Wohnbevölkerung ab 18 Jahre

⁵ Bericht zum Stand von „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2010“ (SUGA 2010), der von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales erstellt wurde

⁶ Techniker Krankenkasse – Gesundheitsreport 2011

⁷ European Agency for Safety and Health at Work (2010): Europäische Unternehmensumfrage über neue und aufkommende Risiken

⁸ Daten des Statistischen Bundesamtes für das Jahr 2008

⁹ Präventionsbericht der GKV 2010

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse und unter www.deinruecken.de

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter www.dguv.de