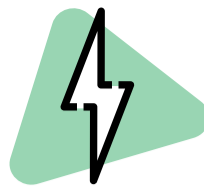


Wenn der Rücken Alarm schlägt



Grafik des Monats April 2021

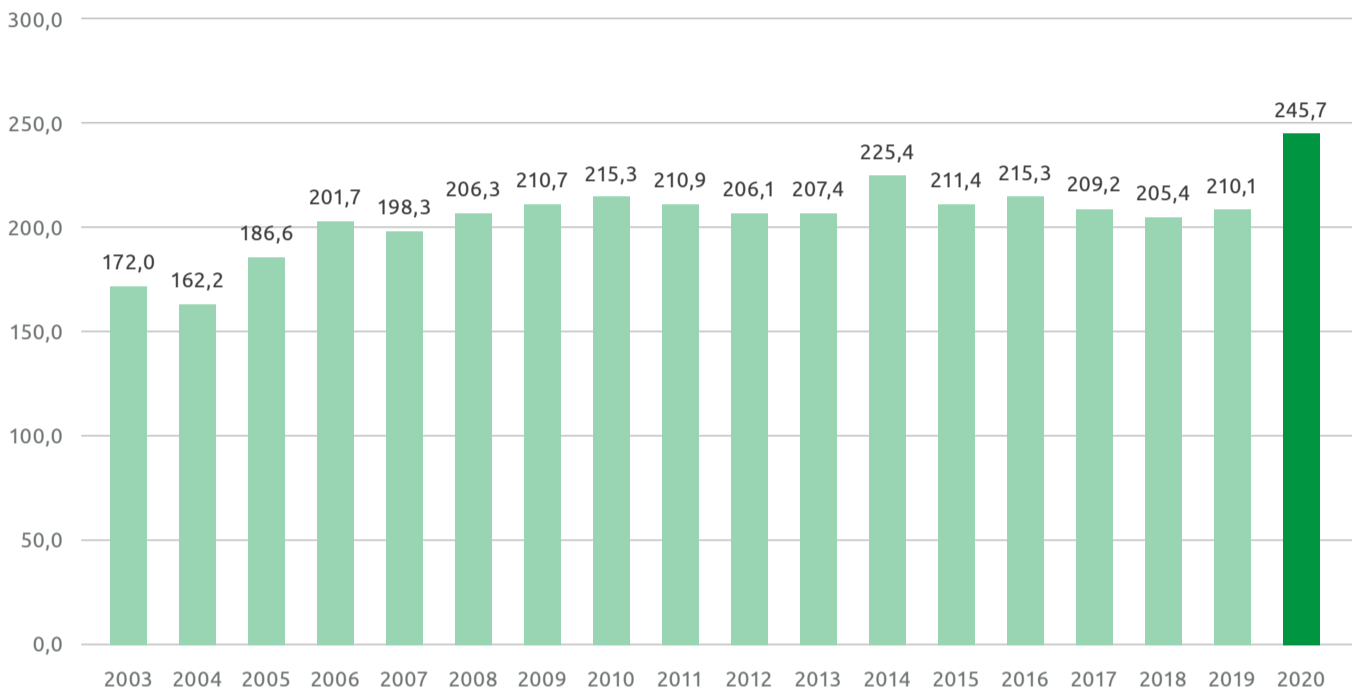
Am 15. März 2021 jährte sich der Tag der Rückengesundheit zum 18. Mal und das Thema könnte aktueller nicht sein. In Deutschland haben 80% der Menschen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Viele von ihnen leiden sogar unter chronischen Rückenschmerzen, ohne die genauen Ursachen zu kennen.

Im Pandemiejahr 2020 haben die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Rückenschmerzen einen neuen Höchststand erreicht (siehe Abbildung 1) – bedingt auch durch den Bewegungsmangel im Lockdown sowie fehlende ergonomische Ausstattung am Homeoffice-Arbeitsplatz.

AU-Tage durch Rückenschmerzen im Rheinland

AU-Tage je 100 VJ

Abbildung 1



Insgesamt kam es im Vergleich zum Jahr 2019 zu einem Anstieg von knapp 17 Prozent. Rückenschmerzen liegen auch mit deutlichem Abstand auf Rang eins, was die Anzahl der Fehltage betrifft. Betrachtet man die Fallhäufigkeit, sind es lediglich die Erkältungskrankungen, welche noch vor den Rückenschmerzen rangieren. Es wird also deutlich, dass die „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen präsenter ist denn je.

Geschlechtsspezifische Unterschiede

Männer sind dabei deutlich häufiger von Rückenschmerzen betroffen als Frauen (siehe Abbildung 2) und mit steigendem Alter nimmt die Fallhäufigkeit zu.

Ein Grund dafür ist in geschlechtsspezifischen Berufsfeldern zu finden – Männer arbeiten deutlich häufiger im Produktionsbereich und sind dort großen ergonomischen Belastungen ausgesetzt.

AU-Fälle bei Frauen und Männern durch Rückenschmerzen 2020

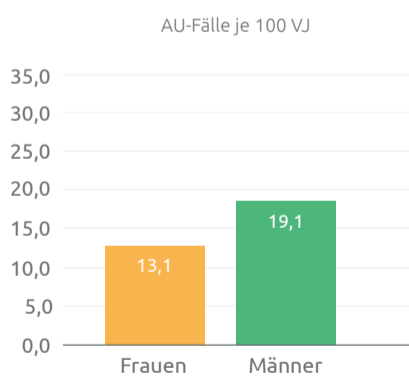


Abbildung 2

Schmerzen im Rücken können dabei sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben. Bewegungsmangel oder einseitige Haltungen am Arbeitsplatz (z.B. langes Sitzen am Bildschirm) sind häufig die Ursache für Schmerzen, die durch muskuläre Verspannungen bedingt sind.

Übergewicht sowie psychische Belastungen durch Stress oder Konflikte am Arbeitsplatz können die Problematik weiter verschärfen.

Die AOK Rheinland / Hamburg sowie die Fachberater*innen des BGF-Instituts unterstützen Sie dabei, durch Rückenschmerzen bedingte Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen zu reduzieren.

Mit Maßnahmen wie der Kompaktschulung „Rückenfit am Arbeitsplatz“ oder unserer digitalen Ergonomieberatung ergo@work fördern wir die Rückengesundheit Ihrer Beschäftigten – ob im Unternehmen oder im Homeoffice.

Darüber hinaus können Angebote zu einem gesünderen Umgang mit Stress psychische Entlastung bieten und so Rückenschmerzen vorbeugen. Sprechen Sie uns gerne an.

Werden Sie für Ihren Rücken aktiv!

 [3 Dehnübungen für den unteren Rücken am Arbeitsplatz](#)

 [3 Dehnübungen für den oberen Rücken am Arbeitsplatz](#)