

Immer mehr Rheinland-Pfälzer mit Rücken in Klinik**DAK-Gesundheitsreport 2018: Rund 1,5 Millionen Menschen im Land haben Rückenschmerzen / 90 Prozent mehr Krankenhausfälle**

Mainz, 5. Juni 2018. Rätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse leiden in Rheinland-Pfalz rund 1,5 Millionen Erwerbstätige unter Rückenschmerzen, mehr als 200.000 von ihnen sogar chronisch. Immer mehr gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen in Rheinland-Pfalz um 90 Prozent an. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Land kamen 2017 rund zwei Millionen Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Rätsel Rücken – warum leiden so viele Rheinland-Pfälzer unter Schmerzen?“. Nach der Umfrage hatten 74 Prozent aller rheinland-pfälzischen Beschäftigten im vergangenen Jahr Rückenschmerzen. Jeder Vierte hat aktuell Beschwerden.

Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 ist Rückenschmerz in Rheinland-Pfalz die zweitwichtigste Diagnose für den Krankenstand. Laut Umfrage im Rahmen des Reports leiden mehr als 200.000 erwerbstätige Patienten in Rheinland-Pfalz sogar chronisch (zehn 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 Michael Hübner, Leiter der DAK-Landesvertretung Rheinland-Pfalz. „Die Untersuchung sollte deshalb zum Anlass genommen werden, die Angebote in den Bereichen Prävention und Versorgung im Land auf den Prüfstand zu stellen.“

Krankenhausfälle fast verdoppelt – vor allem Notfälle

Die Problematik spiegelt sich auch in der stationären Behandlung wider: Rheinland-Pfalz hatte 2016 rund 14.000 Krankenhausfälle wegen Rückenschmerzen, fast eine Verdopplung seit 2007. Der DAK-Report untersucht erstmals detailliert, wie Rückenschmerzpatienten in die Klinik kommen. Fazit: 42 Prozent der Betroffenen werden als Notfall aufgenommen. Im bundesweiten Vergleich liegt die Zahl der Rheinland-Pfälzer, die wegen Rückenschmerzen ins Krankenhaus kommen, mit 382 je 100.000 Einwohnern und Jahr 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 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 Hübner.

Jeder 18te wegen Rücken krankgeschrieben

Für Krankschreibungen sind Rückenprobleme seit Jahren besonders relevant. Ihr Anteil an den Fehlzeiten in den Betrieben in Rheinland-Pfalz verharrt mit zehn Prozent auf hohem Niveau. „Trotz eines verstärkten Engagements im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es keine signifikante Verbesserung“, betont Michael Hübner. Laut DAK-Analyse ist Rückenschmerz die zweitwichtigste Diagnose überhaupt – gleich hinter akuten Atemwegsinfektionen. Etwa jeder 18te Beschäftigte war 2017 mindestens einmal wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. „Wir müssen dem Rückenschmerz den Kampf ansagen“, so Hübner, „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 zwischen 18 und 20 Tage.

Risikofaktoren für Krankmeldung

Die große Mehrheit meldet sich mit Rückenschmerzen nicht krank. 84 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 Rheinland-Pfalz konkret leiden: So schmerzt bei 76 Prozent die Lendenwirbelsäule. 46 Prozent haben Probleme mit dem Nacken, 17 Prozent mit der Brustwirbelsäule. Jeder Vierte (26 Prozent) gibt Schmerzen an mehreren Bereichen der Wirbelsäule an. Zehn Prozent der

Rückenschmerz-Geplagten haben dabei starke bis sehr starke Schmerzen.

Mehrheit geht nicht zum Arzt

Die große Mehrheit der Rheinland-Pfälzer versucht zunächst allein mit den Schmerzen zurechtzukommen. Ein Drittel der Betroffenen (30 Prozent) war laut eigenen Angaben im vergangenen Jahr wegen der Rückenbeschwerden beim Arzt. Von diesen suchten rund 77 Prozent bei einem einzigen Mediziner Hilfe. 18 Prozent konsultierten zwei, vier Prozent drei Ärzte wegen ihrer Beschwerden. Gefragt nach der konkreten Rückenschmerz-Behandlung gaben 69 Prozent der Betroffenen an, eine Physiotherapie verordnet bekommen zu haben. 34 Prozent erhielten eine Beratung, wie Schmerzen reduziert werden können. 25 Prozent erhielten Schmerzmittel, jeder Vierte bekam eine Spritze (24 Prozent). Bei jedem Fünften (20 Prozent) 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 Hübner.

Jeder Zehnte schont sich

Insgesamt gehen die Rheinland-Pfälzer relativ gelassen mit Rückenschmerzen um: Zwei Drittel setzen auf Wärme in Form von Heizkissen, Bädern oder Sauna. 42 Prozent bewegen sich, beispielsweise bei einem Spaziergang. 41 Prozent nehmen Schmerzmittel und fast jeder Dritte lebt erst einmal normal weiter und rechnet 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 der Betroffenen.

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 Michael Hübner. „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

Krankenstand in Rheinland-Pfalz gestiegen

Der Gesundheitsreport Rheinland-Pfalz wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Jahr 2017 stieg der Krankenstand im Landesvergleich zum Vorjahr um 0,2 Prozentpunkte auf 4,3 Prozent. Das heißt, dass an jedem Kalendertag des Jahres durchschnittlich 43 DAK-Mitglieder von 1.000 in Rheinland-Pfalz aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig waren. Im bundesweiten Vergleich liegt Rheinland-Pfalz damit leicht über dem Durchschnitt. Die durchschnittlichen Fehltage lagen bei 15,8 Tagen und damit um 0,8 Tage höher als im Vorjahr. Die Betroffenenquote lag bei 50 Prozent. Das heißt: Die Hälfte der rheinland-pfälzischen Erwerbstätigen war 2017 kein einziges Mal krankgeschrieben. Der größte Anteil entfiel auf Muskel-Skelett-Beschwerden. Bezogen auf 100 Versicherte verursachten sie 355 Fehltage. Auf Platz zwei kamen psychische Erkrankungen wie Depressionen mit 264 Tagen, auf Platz drei die Atemwegserkrankungen wie Bronchitis mit 240 Tagen. Hier gab es einen Anstieg bei den Fehltagen um 12 Prozent. Bei psychischen Erkrankungen stieg die Anzahl der Betroffenen, nach einem Rückgang im Vorjahr, erneut auf 5,2 Prozent. Zuletzt waren 2015 so viele DAK-versicherte Arbeitnehmer in Rheinland-Pfalz von psychischen Leiden betroffen.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 155.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Rheinland-Pfalz durch das IGES Institut ausgewertet.

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport Rheinland-Pfalz 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 206 aus Rheinland-Pfalz). Zentrale Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2003 verglichen.