

---

## **Mehr Menschen leiden an „Lockdown-Rücken“ Rückenleiden auch aufgrund psychischer Belastungen gestiegen**

**Die Pandemie drückt vielen Menschen verstärkt aufs Rückgrat - das hat eine Analyse der IKK Südwest unter ihren Versicherten im Saarland, in Rheinland-Pfalz und in Hessen zum Tag der Rückengesundheit (15. März) ergeben. Homeoffice, fehlende Sportangebote, aber auch soziale Isolation gehören zu den Ursachen des „Lockdown-Rückens“ und haben seit dem vergangenen Jahr in der Region auch zu längeren Krankschreibungen geführt. Vor allem aber die psychischen Folgen können für Betroffene schwerwiegend sein. Darüber hat die IKK Südwest auch mit der Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes, Susanne Münnich-Hessel, gesprochen.**

Rund 4,15 % aller Krankschreibungen entfielen in den drei Bundesländern im Jahr 2020 auf Diagnosen in Zusammenhang mit Rückenschmerzen. Der Vorstand der IKK Südwest, Prof. Dr. Jörg Loth, erklärt: „Rückenbeschwerden sind auch im Corona-Jahr die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen. Fehlende Bewegung und geschlossene Sporteinrichtungen machen die Krankheits-Liste des Lockdown-Rückens natürlich länger. Und: kaum jemand hat im Homeoffice einen ergonomischen Arbeitsplatz. Gepaart mit der psychischen Ausnahmesituation wird das immer mehr zum Problem, sodass Rückenleiden damit Nährboden für ernsthafte und chronische Erkrankungen sind.“

### **Mehr Psychotherapie-Patienten mit Rückenschmerzen**

Die IKK-Analyse zeigt auch: Im Saarland, in Hessen und in Rheinland-Pfalz haben im vergangenen Jahr mehr Rückenpatienten Krankengeld bezogen als im Jahr 2019. Das bedeutet, dass Menschen mit Rückenleiden häufiger länger als sechs Wochen krankgeschrieben waren als noch im Vorjahr. „Auch die Krankheitskosten sind bei den Rückendiagnosen gestiegen. Das Krankheitsbild „Rücken“ wird immer diffiziler und damit werden auch die Behandlungen immer aufwendiger und interdisziplinärer“, so Loth.

---

Ansprechpartner: Mathias Gessner  
Pressesprecher Saarland  
Tel.: 06 81/9 36 96-3038  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: mathias.gessner@ikk-sw.de

Beim „Lockdown-Rücken“ besonders im Fokus: die Psyche. Die psychischen Belastungen in der Pandemie, wie z.B. Sorgen um Verwandte, Angst um den Arbeitsplatz, Stress durch Homeschooling und Isolation bewirken auch Schmerzsymptome. „Insgesamt beobachte ich wachsende Psychotherapie-Anfragen. Und dazu gehören in meiner Praxis ein großer Teil depressive Verstimmungen mit Schmerzstörungen kombiniert, vor allem Rückenschmerz“, so Susanne Münnich-Hessel, Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes. Das Problem, so die Psychotherapeutin: Viele versuchen dann, sich zu schonen und den Schmerz damit in den Griff zu bekommen. Genau das könne aber in einen „echten Teufelskreis“ führen. „Häufig führt das gleichzeitige Auftreten körperlicher Beschwerden und seelischer Belastungsfaktoren zur Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses. Dieses Schmerzgedächtnis kann irgendwann den Schmerz selbst hervorrufen. Aus Angst vor zunehmenden Schmerzen vermeiden Patienten jede Bewegung und ziehen sich immer mehr aus ihrem gewohnten Alltag zurück. Dadurch wird das Schmerzproblem eher größer, zum Teil sogar chronisch, und die Rückkehr in die Normalität erschwert.“ Die Folgen: depressive Erkrankungen, sozialer Rückzug, Fehlzeiten in der Schule, bei der Ausbildung und im Beruf.

### **Prävention in alle Richtungen**

Besonders gefährdet für einen „Lockdown-Rücken“ sind aktuell die, die bereits an depressiven Verstimmungen und psychischen Belastungen leiden. Aber auch die sogenannten Workaholics und Menschen, „die sich zu wenig um sich selbst sorgen“ seien, so Münnich-Hessel, besonders anfällig in einen Teufelskreis aus körperlichem und psychisch-bedingtem Rückenschmerz zu kommen. Aber wie kann man sich am besten schützen? „Man sollte den negativen Gedanken entgegenwirken. Also beim Homeoffice darauf achten, einen Ausgleich zum PC zu schaffen. Hier heißt es, Pausen einzuplanen und sich zu bewegen. Wenn sich Spannungen und Konflikte entwickeln, gilt es frühzeitig gegebenenfalls professionelle Hilfe zu suchen und dadurch Entlastungen zu schaffen. Es ist auch wichtig, zu akzeptieren, dass wir eine schwere Zeit haben und sich zu erlauben, Hilfe zu holen, wenn es notwendig ist. Aber auch andere zu unterstützen kann eine positive Erfahrung sein.“ Neben einer organischen Abklärung des Rückenschmerzes beim Arzt ist unter Umständen also auch eine psychologische Betreuung zu empfehlen, um einem langfristigen Verlauf vorzubeugen.

Neben der psychischen spielt beim „Lockdown-Rücken“ aber auch die körperliche Verfassung eine entscheidende Rolle. Präventionsexperte Prof. Loth meint daher: „Auch das derzeitige Ausbleiben von sportlichen Angeboten in Sport- und Fitnessanlagen, womit man sich nachweislich vor Erkrankungen schützen kann, sehe ich als gefährlich an. Die Volkskrankheit „Rücken“ kann wie viele andere Erkrankungen häufig durch Eigenverantwortung und eine gesundheitsbewusste Lebensweise vermieden werden. Deshalb ist es wichtig, schnell wieder und regelmäßig in Bewegung zu kommen. Dabei sollte man auch im Arbeitsalltag verstärkt auf sich achten, um so Körper und Geist gleichermaßen zu schützen.“

### **Die IKK Südwest**

Aktuell betreut die IKK Südwest mehr als 630.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 21 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) zu erreichen.