

Rücken: Über eine Million Ausfalltage in Mecklenburg-Vorpommern

DAK-Gesundheitsreport 2018: 32 Prozent mehr Krankenhausfälle / Bei 68.000 Erwerbstätigen ist Rückenschmerz chronisch

Schwerin, 24. Mai 2018. Rätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse leiden in Mecklenburg-Vorpommern mehr als 1,2 Millionen Erwerbstätige unter Rückenschmerzen. Immer mehr gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen in Mecklenburg-Vorpommern um fast ein Drittel an. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Land kamen 2017 mehr als eine Million Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Rätsel Rücken – warum leiden so viele Beschäftigte in Mecklenburg-Vorpommern unter Schmerzen?“. Nach der Umfrage hatten 78 Prozent aller Beschäftigten im vergangenen Jahr Rückenschmerzen. Jeder Fünfte hat aktuell Beschwerden.

Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 ist Rückenschmerz in Mecklenburg-Vorpommern die häufigste Diagnose für den Krankenstand. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im Land kamen 2017 mehr als eine Million Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Je 100 Versicherte fallen in Mecklenburg-Vorpommern rund 135 Fehltage an, im Bundesdurchschnitt sind es mit 86,7 deutlich weniger. Laut Umfrage im Rahmen des Reports leiden rund 68.000 erwerbstätige Patienten in Mecklenburg-Vorpommern sogar chronisch (neun 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 Sabine Hansen, Leiterin der DAK-Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern. „Die Untersuchung sollte deshalb zum Anlass genommen werden, die Angebote in den Bereichen Prävention und Versorgung in Mecklenburg-Vorpommern auf den Prüfstand zu stellen.“

Fast ein Drittel mehr Krankenhausfälle – vor allem Notfälle

Die Problematik spiegelt sich auch in der stationären Behandlung wider: Mecklenburg-Vorpommern hatte 2016 mehr als 3.900 Krankenhausfälle wegen Rückenschmerzen, ein Anstieg um fast ein Drittel in den vergangenen neun Jahren. Der DAK-Report untersucht erstmals

detailliert, wie Rückenschmerzpatienten in die Klinik kommen. Fazit: 57 Prozent der Betroffenen wird als Notfall aufgenommen – bundesweit waren es nur 46 Prozent. Insgesamt liegt die Zahl der Beschäftigten in Mecklenburg-Vorpommern, die wegen Rückenschmerzen Klinikleistungen in Anspruch nehmen, im bundesweiten Vergleich mit 257 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 die Leiterin der DAK-Landesvertretung medizinische Versorgungszentren, teilstationäre Versorgungsangebote und einen verbesserten Terminservice bei den niedergelassenen Ärzten als wichtige Lösungsansätze. „Auch Portalpraxen wie in Schleswig-Holstein können helfen, Rückenschmerzpatienten gezielter durch das System zu lotsen“, so Hansen.

Jeder 13te wegen Rücken krankgeschrieben

Für Krankschreibungen sind Rückenprobleme seit Jahren besonders relevant. Ihr Anteil an den Fehlzeiten in den Betrieben in Mecklenburg-Vorpommern verharrt mit zehn Prozent auf hohem Niveau. „Trotz eines verstärkten Engagements im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es keine signifikante Verbesserung“, betont Sabine Hansen. Laut DAK-Analyse ist Rückenschmerz die wichtigste Diagnose überhaupt – vor akuten Atemwegsinfektionen. Jeder 13te Beschäftigte war 2017 mindestens einmal wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. „Wir müssen dem Rückenschmerz den Kampf ansagen“, so Hansen, „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 27 Tage.

Risikofaktoren für Krankmeldung

Die große Mehrheit meldet sich mit Rückenschmerzen nicht krank. 90 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 Mecklenburg-Vorpommern konkret leiden: So schmerzt bei 70 Prozent die Lendenwirbelsäule. 37 Prozent haben Probleme mit dem Nacken, 21 Prozent mit der Brustwirbelsäule. Mehr als jeder Fünfte (22 Prozent) gibt Schmerzen mehrerer Bereiche der Wirbelsäule an. Drei Prozent der Rückenschmerz-Geplagten hat dabei starke bis sehr starke Schmerzen.

Mehrheit geht nicht zum Arzt

Die große Mehrheit der Beschäftigten in Mecklenburg-Vorpommern versucht zunächst allein mit den Schmerzen zurechtzukommen. Knapp jeder dritte Betroffene (30 Prozent) war laut eigenen Angaben im vergangenen Jahr wegen der Rückenbeschwerden beim Arzt. Von diesen suchten rund 74 Prozent bei einem einzigen Mediziner Hilfe. 19 Prozent konsultierten zwei, fünf Prozent drei Ärzte wegen ihrer Beschwerden. Gefragt nach der konkreten Rückenschmerz-Behandlung gaben 69 Prozent der Betroffenen an, eine Physiotherapie bekommen zu haben. 25 Prozent erhielten Schmerzmittel, etwa gleich viele Patienten bekamen eine Spritze (24 Prozent). Bei jedem Fünften 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 Hansen.

Zwei Drittel wenden Wärme an

Insgesamt gehen die Beschäftigten in Mecklenburg-Vorpommern 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 Sabine Hansen. „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

Mehr Fehltage als im Bundesvergleich

Der Gesundheitsreport Mecklenburg-Vorpommern wertet auch die Fehlzeiten der DAK-versicherten Arbeitnehmer insgesamt aus: Im Durchschnitt hatte 2017 jedes Mitglied in Mecklenburg-Vorpommern knapp 18 Fehltage, das ist rund drei Tage mehr als im Bundesvergleich. Der größte Anteil entfiel auf Muskel-Skelett-Leiden. Bezogen auf 100 Versicherte verursachten sie 415 Fehltage. Auf Platz zwei kamen Atemwegserkrankungen wie Husten und Schnupfen mit 288 Tagen, auf Platz drei psychische Erkrankungen mit 268 Tagen. 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 sechs Prozent, auch die Anzahl der Betroffenen wuchs.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Für die Analyse wurden die Daten von rund 77.000 erwerbstätigen Mitgliedern der DAK-Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern durch das IGES Institut ausgewertet.

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport Mecklenburg-Vorpommern 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 102 aus MV). Zentrale Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2003 verglichen.