

Immer mehr Patienten mit Rückenschmerzen in Klinik**DAK-Gesundheitsreport 2018: Krankenhausbehandlungen steigen um 80 Prozent / Jeder Siebte leidet chronisch**

Berlin, 15. März 2018. Rätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse leiden in Deutschland Millionen Menschen unter teils heftigen Rückenschmerzen. Immer mehr Patienten gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent und erreichte 2016 einen Höchststand. Fast die Hälfte der Betroffenen ließ sich als Notfall aufnehmen. Das zeigt der aktuelle Gesundheitsreport „Rätsel Rücken“ der DAK-Gesundheit. Die Krankenkasse wertete dafür unter anderem Daten von 2,5 Millionen erwerbstätigen Versicherten aus, befragte 5.200 Frauen und Männer zum Thema und verglich die Ergebnisse mit den Vorjahren. Nach der Umfrage hatten 75 Prozent aller Berufstätigen im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen. Jeder Vierte hat aktuell Beschwerden.

Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung gab es dadurch rund 35 Millionen Ausfalltage im Job. Jeder siebte Arbeitnehmer (14,4 Prozent) leidet bereits drei Monate oder länger unter Rückenschmerzen. Während in der Umfrage 2003 noch 55 Prozent der Berufstätigen angaben, mindestens einmal im Jahr Beschwerden zu haben, sind es jetzt mit 75 Prozent deutlich mehr. „Das gesundheitspolitische Ziel, das Problem Rücken in den Griff zu bekommen, wurde nach den Ergebnissen unserer Studie nicht erreicht“, sagt der Vorstandschef der DAK-Gesundheit Andreas Storm. „Die Untersuchung sollte zum Anlass genommen werden, die Angebote in den Bereichen Prävention und Versorgung auf den Prüfstand zu stellen.“ Dies sei auch mit Blick auf das im Koalitionsvertrag geplante neue Disease Management Programm zur Rückengesundheit jetzt genau der richtige Zeitpunkt, um eine zielgenaue Lösung für die betroffenen Patienten zu finden.

80 Prozent mehr Krankenhausfälle – vor allem Notfälle

Die Problematik spiegelt sich auch in der stationären Behandlung wider. Deutschlandweit wurde im Jahr 2016 mit mehr als 220.000

Krankenhausfällen wegen Rückenschmerzen ein neuer Höchststand erreicht. Dies bedeutet einen Anstieg um 80 Prozent in den vergangenen neun Jahren. Der DAK-Report untersucht erstmals detailliert, wie und wann Rückenschmerzpatienten in die Klinik kommen. Fazit: 46 Prozent der Betroffenen werden als Notfälle aufgenommen. Seit 2010 stieg die Zahl der Notfallaufnahmen von Rückenschmerzpatienten etwa doppelt so stark an wie bei geplant stationär aufgenommenen Patienten. Im Vergleich zum Jahr 2010 wurden 2016 insgesamt 30.000 Notfallaufnahmen mehr registriert.

Immer mehr Rückenschmerzpatienten gehen direkt in die Klinik

Werktags zwischen acht und elf Uhr erhöhte sich die Anzahl der Notfallaufnahmen wegen Rückenschmerzen um mehr als zwei Drittel, obwohl zu diesen Zeiten auch die Praxen der niedergelassenen Ärzte üblicherweise geöffnet sind. Um den Erwartungen der Betroffenen an die Versorgung möglichst gerecht zu werden und gleichzeitig die Notfallambulanzen der Kliniken zu entlasten, sieht der Vorstandschef der DAK-Gesundheit Portalpraxen, wie in Schleswig-Holstein, medizinische Versorgungszentren, teilstationäre Versorgungsangebote und einen verbesserten Terminservice bei den niedergelassenen Ärzten als wichtige Lösungsansätze.

Jeder Zwanzigste wegen Rücken krankgeschrieben

Laut DAK-Gesundheitsreport bleiben die Krankschreibungen aufgrund von Rückenproblemen seit Jahren auf hohem Niveau. Rückenschmerzen sind die zweitwichtigste Einzeldiagnose im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen – hinter Infektionen der Atemwege. Etwa jeder zwanzigste Berufstätige ist mindestens einmal im Jahr wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben. „Trotz eines verstärkten Engagements im Betrieblichen Gesundheitsmanagement gibt es keine signifikante Verbesserung“, betont Storm. „Gemeinsam mit Unternehmen müssen wir das individuelle Arbeitsumfeld noch rückenfreundlicher gestalten – und möglichst mehr Bewegung im Job erreichen.“

Risikofaktoren für Rückenschmerzen

Erstmals macht die DAK-Analyse deutlich: An Rückenschmerzen zu leiden oder sich damit krankzumelden hängt von verschiedenen Faktoren ab. Häufiges Arbeiten in unbequemer Körperhaltung, Termin- und Leistungsdruck sowie eine schlechte Work-Life-Balance gehören dazu.

Krankmeldungen sind außerdem abhängig vom Alter, vom Chronifizierungsgrad und davon, ob der Job fast nie mit Freude erledigt wird. Der Blick auf die Geschlechter zeigt: Männer berichten zwar insgesamt seltener von Rückenschmerzen als Frauen, sie bleiben im Vergleich jedoch zu einem höheren Anteil der Arbeit fern, wenn sie Rückenschmerzen haben (ein Unterschied von 20 Prozent).

Mehrheit geht nicht zum Arzt

Die große Mehrheit der Betroffenen versucht zunächst allein mit den Schmerzen zurechtzukommen. 30 Prozent waren laut eigenen Angaben im vergangenen Jahr wegen ihrer Beschwerden beim Arzt. Von ihnen 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 60 Prozent der Betroffenen an, eine Physiotherapie bekommen zu haben. 42 Prozent erhielten Schmerzmittel, fast jeder Dritte bekam eine Spritze (31 Prozent). Bei etwa jedem Vierten (28 Prozent) wurde ein CT oder ein MRT des Rückens gemacht. Mit jedem Fünften wurde über den Umgang mit Schmerzen gesprochen. Der Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen wurde in den Praxen allerdings kaum thematisiert (5,4 Prozent). „Da wir wissen, dass Stress und psychische Belastungen sich stark auf die Rückengesundheit auswirken können, sollte dieser Aspekt stärker bei der Diagnose und der Behandlung berücksichtigt werden“, fordert Storm.

Jeder Zehnte schont sich

Insgesamt gehen Rückenschmerz-Geplagte relativ gelassen mit ihren Beschwerden um: 61 Prozent setzen auf Wärme in Form von Heizkissen, Bädern oder Sauna. 42 Prozent bewegen sich, beispielsweise bei einem Spaziergang. Jeder Dritte (33,8 Prozent) lebt erstmal normal weiter und rechnet damit, dass die Rückenschmerzen wieder verschwinden. „Das sind gute Ansätze“, sagt Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Denn die meisten Rückenschmerzen sind wie Schnupfen. Betroffene sollten sich kümmern, aber nicht in Panik verfallen.“ Schonen sollten sie sich seiner Ansicht nach aber auch nicht. Das verstärke die Schmerzen eher noch. Trotzdem gab dies aktuell noch jeder Zehnte an. Immerhin: 2003 sagte noch fast ein Drittel (31 Prozent), wegen der Rückenschmerzen

körperliche Aktivität zu meiden. „Hier gibt es bei vielen Menschen anscheinend ein Umdenken“, so Froböse.

Knackpunkte Lendenwirbelsäule und Nacken

Der DAK-Report zeigt außerdem, unter welchen Beschwerden Betroffene konkret leiden. So schmerzt bei 77 Prozent die Lendenwirbelsäule. 42 Prozent haben Probleme mit dem Nacken, 17 Prozent mit der Brustwirbelsäule. Fast jeder Dritte (30 Prozent) gibt Schmerzen an mehreren Bereichen der Wirbelsäule an. Jeder zehnte Rückenschmerz-Geplagte hat dabei starke bis sehr starke Schmerzen. Etwa jeder Zweite (46,6 Prozent) bewertet die Schmerzen als mittelprächtig.

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 Andreas Storm. „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

Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport untersucht umfassend die krankheitsbedingten Ausfalltage sowie ambulante und erstmals auch stationäre Behandlungen bei Rückenerkrankungen. Die Kasse wirft darüber hinaus einen Blick auf Ursachen und Risikofaktoren. Für die Analyse wertete das IGES Institut in Berlin die Daten von 2,5 Millionen erwerbstätigen Versicherten sowie rund 190.000 Krankenhausfällen aus. Außerdem wurden rund 5.200 erwerbstätige Frauen und Männer im Alter von 18 bis 65 Jahren durch das Forsa-Institut repräsentativ befragt und zahlreiche Experten eingebunden. Zentrale Ergebnisse wurden mit einer DAK-Untersuchung aus dem Jahr 2003 verglichen.