

Die „Deutsche Rückenstudie“ – Daten und Fakten zum Rückenschmerz

Am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Forschungs- und Präventionszentrum Köln (FPZ) die größte „Deutsche Rückenstudie“ durchgeführt. Fast 60.000 Personen wurden hinsichtlich ihrer Rückenprobleme befragt und die Daten wurden entsprechend vom Zentrum für Gesundheit analysiert, um zu hinterfragen, was eigentlich die „Rückenkranken“ kennzeichnet.

Insgesamt wurden die Daten von 59.446 Personen analysiert, wobei eine ausgeglichene Geschlechtsverteilung vorlag (50,2% Frauen). Die Ergebnisse bezüglich der Charakteristika von Rückenschmerzen sollen nachstehend kurz zusammengefasst werden.

Alter:

Die häufigsten Rückenschmerzen treten zwischen dem 40. und 49. Lebensjahr auf(28,5%) gefolgt von der Gruppe der 30 bis 39-jährigen(25,3 %).

Insgesamt treten 75 Prozent aller Rückenprobleme zwischen dem 30 und 60. Lebensjahr auf.

Rückenschmerzen sind somit keine Altersfrage und treten insbesondere in den Lebensphasen mit hoher beruflicher oder familiärer Belastung auf. Bei Rückenschmerzen als Ursache von einer degenerativen Erkrankung zusprechen, die erst in höheren Lebensalter auftritt, ist demnach also falsch! Ganz im Gegenteil: in höherem Alter scheint die Häufigkeit signifikant abzunehmen.

Gewicht:

Fast 50 Prozent der Betroffenen weisen ein Normalgewicht auf und 32,5 Prozent leiden unter leichtem Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30). Also ist Übergewicht nur bedingt ein Prädiktor für das Auftreten von Rückenproblemen.

Training:

76,2 Prozent der befragten Stichprobe bezeichnen sich selbst als inaktiv und führen selbst nichts Aktives für Ihren Rücken durch.

80,8 Prozent der Befragten hatten im Zeitraum der Befragung Rückenschmerzen. Dies zeigt, dass Inaktivität wohl eine der „besten“ Voraussetzungen ist, Rückenprobleme zu bekommen. Der Trainingszustand des Rückens und seiner Strukturen ist also entscheidend für das Auftreten von Problemen. Ein fitter Rücken bleibt länger schmerzfrei.

Dauer:

Rückenschmerzen dauern in der Regel 8,09 Jahre an.

Nackenschmerzen dauern in der Regel 4,62 Jahre an.

Das heißt, Rückenschmerzen sind ein echter Langläufer. Auch wenn die meisten Probleme nach geraumer Zeit (siehe Länge) verschwinden, bekommen die Betroffenen sie meist nicht in den Griff. Selbst unter ärztlicher Behandlung verlieren sich die Schmerzen nicht. Wichtiger ist demnach, das eigene Verhalten, was den Schmerz immer wieder provoziert, zu beeinflussen. Hierzu zählt beispielsweise die Aufnahme eines aktiven Lebensstils, wodurch die Dauer nachweisbar verkürzt werden kann.

Länge:

Die Rückenschmerzepisoden dauern in der Regel 5,88 Wochen. Danach verschwinden die Schmerzen fast immer von ganz alleine. Kehren allerdings irgendwann wieder zurück. Und je länger der Gesamtzeitraum (d.h. Erstauftreten der 1. Episode zurückliegt), um so regelmäßiger kommt es zu erneuten Problemen. Unterbrochen werden kann dieser Teufelskreis durch eine deutliche Verhaltensänderung über eine Intensivierung der Rückenbeanspruchung.

Stadt oder Land:

Die betroffenen, die unter Rückenschmerzen leiden kommen zu 83,6% vom Land, zu 81,2% aus suburbanen Bereichen und zu 79,2% aus der Stadt. Demnach treten auf dem Land Rückenschmerzen häufiger auf als in der Stadt, was sicher auch mit den fehlenden „Behandlungs-“Angeboten in ländlichen Regionen zusammenhängt.

Fazit:

Der Rückenschmerz ist ein gesellschaftliches Problem, welches nahezu alterunabhängig insbesondere in den Phasen der Lebensorientierung, Familiengründung, Berufsplanung auftritt. Ein enger Zusammenhang zur Inaktivität und Schonung wird deutlich. Die Betroffenen leiden etwa 8 Jahre intensiv unter den Problemen und nur ein aktiver Lebensstil lässt den Teufelskreis von regelmäßig sich wiederholenden Episoden durchbrechen. Dies gilt es insbesondere bei der Gestaltung von Präventions- und Therapieangeboten zu berücksichtigen.

Zentrum für Gesundheit

Prof. Dr. Ingo Froböse

Tel.: 0221-49824750

Email: info@zfg-koeln.de

Forschungs- und**Präventionszentrum Köln:**

Dr. W. Harter