




Denk an mich. Dein Rücken: Sieben von zehn Menschen plagt laut Umfrage der Rücken

Denk an mich. Dein Rücken: Sieben von zehn Menschen plagt laut Umfrage der Rücken
Auch junge Menschen mehrheitlich betroffen
Ein großer Teil der Bevölkerung hatte in seinem Leben schon Rückenbeschwerden. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken". Danach gaben fast drei Viertel der Befragten an, bereits Rückenschmerzen gehabt zu haben. Nicht mal zwei Drittel aller Befragten werden jedoch für die Gesundheit ihres Rückens aktiv. Bei denen, die etwas zur Vorbeugung tun, stehen mehr Bewegung im Alltag und Sport hoch im Kurs.
Ein dauerhaft schmerzfreier Rücken ist der Umfrage zufolge eher selten. Nur 28 Prozent der Teilnehmer antworteten auf die Frage, ob sie jemals Rückenbeschwerden hatten, mit nein. 72 Prozent dagegen hatten schon mal Rückenschmerzen, viele davon auch in den vergangenen zwölf Monaten.
Überraschend: Schon die jungen Befragten klagen mehrheitlich über Rückenschmerzen. Allerdings liegt der Anteil der 14- bis 29-Jährigen, die bereits Rückenbeschwerden hatten, mit 63 Prozent deutlich niedriger als in den anderen Altersgruppen. Den Höchstwert erreicht mit 80 Prozent die Gruppe der 50- bis 59-Jährigen. Frauen berichten etwas häufiger als Männer von Rückenbeschwerden.
"Häufig sind Rückenbeschwerden harmlos und gehen vorüber", kommentiert Dr. Johanna Stranzinger, Arbeitsmedizinerin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), die Zahlen. "Sie können aber auch schwerwiegender sein und das private wie berufliche Leben erheblich beeinträchtigen." Zu den Ursachen von Rückenproblemen gehört neben Überlastungen unter anderem auch Bewegungsmangel bei der Arbeit und in der Freizeit. "Sowohl Über- als auch Unterforderung ist für das Muskel-Skelett-System ungünstig", erklärt die Fachärztin für Arbeitsmedizin.
Immerhin: Mehr als zwei Drittel derjenigen, die schon Rückenschmerzen hatten, unternehmen etwas dagegen. Seltener aktiv wird, wer noch keine Schmerzen hatte: Von diesen Befragten antworteten lediglich 43 Prozent, Vorsorge zu betreiben. Das Mittel der Wahl ist dabei vor allem körperliche Aktivität - in Form von Sport oder mehr Bewegung im Alltag.
"Bewegung ist das eine", sagt Arbeitsmedizinerin Stranzinger. "Wer seinem Rücken etwas Gutes tun will, sollte aber zudem seine Arbeitsweise und Arbeitsbedingungen überprüfen: Zum Beispiel kann auch das Heben schwerer Lasten oder das Arbeiten in Zwangshaltungen zu Rückenproblemen beitragen." Weitere Informationen hierzu stellt die Kampagne "Denk an mich. Dein Rücken" unter www.deinruecken.de bereit.
Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"
In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.
Weitere Informationen unter www.deinruecken.de
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV
Mittelstraße 51
10117 Berlin-Mitte
Deutschland
Telefon: 030 288763800
Telefax: 030 288763808
Mail: info@dguv.de
URL: www.dguv.de


Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

dguv.de
info@dguv.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

dguv.de
info@dguv.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage