

Das Rückendossier

1.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 6.0 | 7.0 | 8.0 | 9.0

KIESER
TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

1.0 Rückenschmerzen: Die wichtigsten Zahlen

- Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: 70 Prozent aller Deutschen leiden binnen eines Jahres unter Rückenschmerzen. Bei jeder fünften Frau und jedem siebten Mann dauern die Rückenschmerzen länger als drei Monate an und werden chronisch.
- Rückenschmerzen senken die Produktivität: Rund 25 Prozent aller Fehltage in deutschen Unternehmen gehen auf Rückenschmerzen zurück. Bei den 45- bis 59-Jährigen werden 60 Prozent der Fehltage durch Rückenleiden verursacht.
- Rückenschmerzen verursachen immense Kosten: Fast 50 Milliarden Euro kosten Rückenschmerzen das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft pro Jahr. Mehr als die Hälfte davon sind indirekte Kosten, die durch Arbeitsunfähigkeit und Produktivitätsausfälle verursacht werden.
- Die medizinische Behandlung von Rückenschmerzen ist oft wenig erfolgreich: Bei 80 Prozent der Rückenschmerzpatienten, die sich in ärztliche Behandlung begeben, kommen die Schmerzen nach ein bis vier Wochen wieder. Bei Chronikern tritt fast ausnahmslos keine bleibende Besserung ein.
- Rückenschmerzen sind vermeidbar: 80 Prozent aller Fälle von Rückenschmerzen haben keine organischen Ursachen, sondern gehen auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurück.

2.0 Rückenschmerzen: Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts

Rund 70 Prozent aller Deutschen leiden einer Studie der Helmholtz-Gemeinschaft zufolge binnen eines Jahres unter Rückenschmerzen. In über der Hälfte der Fälle verschwinden die Beschwerden nach zwei Wochen von allein. Häufig treten sie jedoch erneut auf und werden zum unangenehmen Dauerzustand. In einer Befragung des Robert Koch Instituts gaben 22 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer an, unter chronischen Rückenschmerzen zu leiden (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Gesundheitssurvey 2003).

Die Folge ist nicht nur eine massive Einschränkung der Lebensqualität für die Betroffenen. Wenn jede Bewegung schmerzt, ist auch der Kopf bereits auf diese Einschränkung programmiert. Die Psyche leidet mit. Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. Es trifft alle Altersgruppen, alle Berufsgruppen und alle Einkommensschichten.

30 Millionen Fehltage pro Jahr

Neben persönlichen Beeinträchtigungen verursachen Rückenschmerzen einen immensen volkswirtschaftlichen Schaden. Keine andere Krankheit sorgt für ähnlich viele Krankschreibungen. Über 30 Millionen Fehltage, so die Techniker Krankenkasse, gehen jedes Jahr auf das Konto von Rückenschmerzen. Muskel-Skelett-Erkrankungen sind mit einem Anteil von rund 25 Prozent die Hauptursache für krankheitsbedingte Fehltage in deutschen Unternehmen. Im Durchschnitt waren die Betroffenen 19,7 Tage arbeitsunfähig (BEK, Gesundheitsreport 2008). Längere Fehlzeiten gab es unter den 1,4 Millionen Barmer-Versicherten nur bei Krebspatienten (40 Tage) und Menschen mit psychischen Erkrankungen (35 Tage).

Krankheitsursache Nr. 1: Fast 25 Prozent* aller Fehltage gehen auf das Konto von Rückenleiden *von 1,4 Mio. Versicherten der Barmer Ersatzkasse (BEK)

Krankheitsart (ICD-10)	Anteil am Krankenstand in %	Erkrankungsdauer in Tagen	Anteil an AU-Fällen* in %	Krankenstand in %
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems	23,5	19,7	14,9	5,4
Psychische u. Verhaltensstörungen	15,8	35,3	5,6	9,7
Krankheiten des Atmungssystems	15,1	6,6	28,7	1,8
Verletzungen u. Vergiftungen	8,3	18,7	5,5	5,1
Krankheiten des Verdauungssystems	6,6	6,1	13,6	1,7
Neubildungen	6,5	40,6	2,0	11,0
Krankheiten des Kreislaufsystems	5,3	19,7	3,3	5,4
Infektiöse u. parasitäre Krankheiten	3,9	6,1	8,0	1,7
Symptome u. abnormale klinische Befunde	3,4	8,8	4,9	2,4
Krankheiten des Urogenitalsystems	2,6	10,1	3,1	2,8
Übrige Krankheitsgruppen	9,0	15,0	10,4	4,1

*Arbeitsunfähigkeits-Fälle

Quelle: Barmer Ersatzkasse, Gesundheitsreport 2008

3.0 Kosten: Fast 50 Milliarden Euro für den kranken Rücken

Rückenschmerzen verursachen immense Kosten. Auf 48,96 Milliarden Euro schätzt eine aktuelle Studie der Helmholtz-Gemeinschaft und der Universitäten München und Greifswald den volkswirtschaftlichen Gesamtschaden (Christina Wenig, Carsten Schmidt, Thomas Kohlmann, Bernd Schweikert. The costs of back pain in Germany, European Journal of Pain 2008). 46 Prozent entfallen in dieser

Rechnung auf die direkten Behandlungskosten, 54 Prozent auf indirekte Kosten. Zum Vergleich: Der gesamte Etat der gesetzlichen Krankenversicherung lag 2007 bei 139 Milliarden Euro, jener des gesamten Gesundheitswesens bei rund 250 Milliarden Euro.

Direkte Kosten fallen für die Behandlung, Operationen, Physiotherapie, Rehabilitation und Medikamente an und belasten das Gesundheitswesen und die Sozialversicherung. Besonders hoch fallen die Behandlungskosten für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen aus. Während ein akuter Rückenschmerz, der nach maximal sechs Wochen verschwindet, die Kassen pro Fall und Jahr im Durchschnitt 661 Euro kostet, steigt der Betrag nach Berechnung der Barmer Ersatzkasse (BEK) für die Behandlung eines chronisch Rückenkranken auf 6.319 Euro im Jahr.

Indirekte Kosten belasten in erster Linie die Wirtschaft, aber auch die Rentenversicherung, die im Fall einer Berufsunfähigkeit einspringt. Die Unternehmen werden durch Krankengeldzahlungen und Produktionsausfälle belastet. Aber auch Arbeitnehmer, die trotz Rückenschmerzen arbeiten, können nicht die volle Leistung erbringen. Wer wegen chronischer Rückenschmerzen schließlich arbeitsunfähig geschrieben wird, erhält Berufsunfähigkeitsrente und zahlt wie jeder Rentner geringere Steuern als ein Arbeitnehmer.

Wer trägt die Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen?

Kosten durch:	Gesellschaft	Sozialversicherung	Betrieb
Krankheitsbehandlung	X	X	
Produktivitätsverlust	X		X
Steuerausfall	X		
Beitragsausfälle	X	X	
Frühberentung	X	X	X
Mortalität	X	X	
Arbeitsunfähigkeit			X
Qualitätsverlust			X

Quelle: Initiative Gesundheit und Arbeit (getragen vom BKK-Bundesverband, dem Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften und dem AOK-Bundesverband)

4.0 Die Ursachen: Fett statt Muskeln

In den seltensten Fällen sind organische Ursachen wie ein Bandscheibenvorfall für die Schmerzen verantwortlich. Vielmehr fehlt den meisten Betroffenen ein Muskelkorsett, das die Wirbelsäule stützt und alltägliche Belastungen, falsche Bewegungen oder Stress ausgleichen kann. Je schwächer die kurzen wirbelnahen Muskeln sind, desto weniger stützen sie die Wirbelsäule – Rückenschmerzen sind programmiert. Wer Schmerzen hat und den Rücken schont, für den beginnt ein Teufelskreis, denn die mangelnde Belastung schwächt die Rückenmuskulatur nur noch weiter und akute Schmerzen werden chronisch.

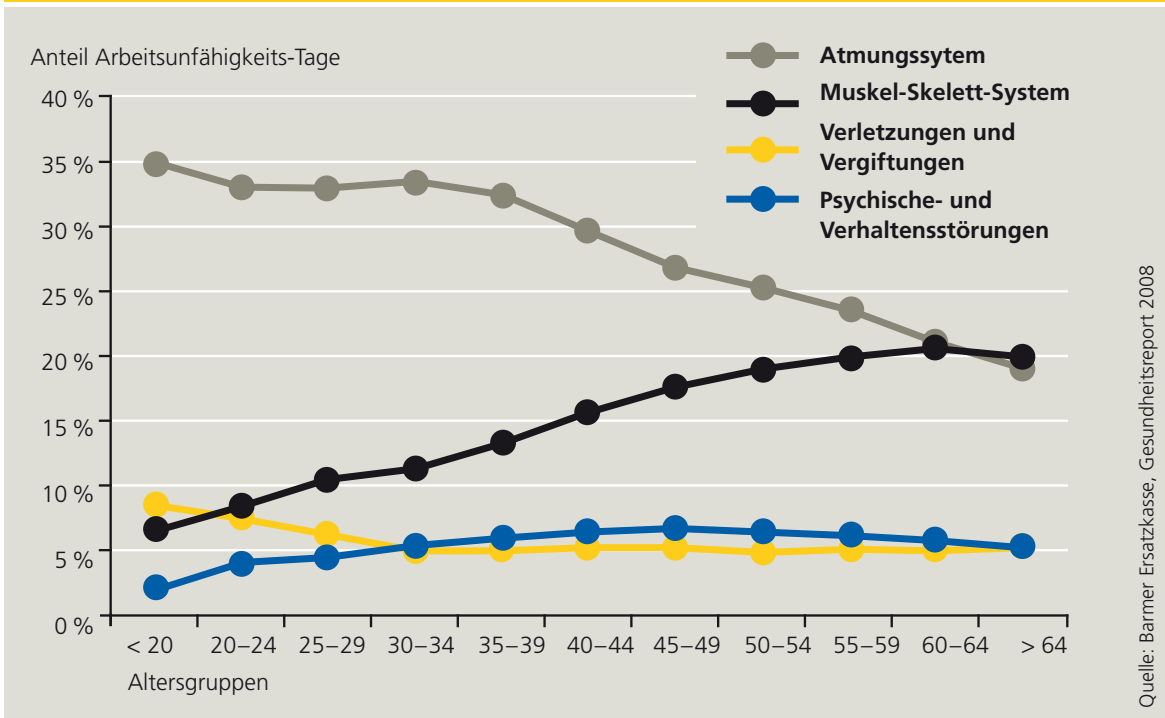
In jungen Jahren ist die Muskulatur der meisten Menschen auch ohne Kräftigungsübungen noch stark genug, damit der Rücken den Belastungen des Alltags standhält. Doch bereits um das 25. Lebensjahr setzt die Phase des Kraftabbaus ein. Während der Körper eines 30-Jährigen noch zu 30 Prozent aus Muskeln besteht, ist dieser Anteil bis zum 75. Geburtstag bei Menschen, die nicht trainieren, auf die Hälfte geschrumpft. Mit zunehmendem Alter wächst entsprechend die Anfälligkeit für Rückenschmerzen. Das Stützkorsett für die Wirbelsäule fehlt, falsche Bewegungen und Überbeanspruchung schlagen schnell aufs Kreuz.

Zunehmende Schmerzen mit zunehmendem Alter

Die Fehlzeiten in Unternehmen sprechen eine deutliche Sprache: Während nur 5,1 Prozent aller Berufstätigen unter 29 Jahren schon einmal wegen einer Rückenerkrankung gefehlt haben, schnell die Zahl bei den 30- bis 44-Jährigen bereits auf 22,5 Prozent hoch (BEK-Gesundheitsreport 2008). In der Altersgruppe der 45- bis 59-jährigen Arbeitnehmer sind bereits mehr als 60 Prozent der Arbeitsausfälle auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen.

Es ist absehbar, dass mit dem Alterungsprozess der Bevölkerung das Volksleiden Rückenschmerzen weiter an Brisanz gewinnen wird. Laut einer Bevölkerungsprognose der Bertelsmann-Stiftung vom November 2008 wird im Jahr 2025 jeder zweite Deutsche jenseits der 47 Jahre sein. 2006 lag diese Grenze noch bei 42 Jahren. Die Zahl der über 80-Jährigen wird bis 2025 in Deutschland um 70 Prozent zunehmen. Auch die Betriebe müssen sich auf eine alternde Belegschaft einstellen. Bis 2025, so die Bertelsmann-Studie, nehme die Zahl der älteren Erwerbstätigen (45 bis 64 Jahre) um 1,4 Millionen zu, die der jungen im Gegenzug um 3,7 Millionen ab. Die Gruppe jener, die bereits heute verstärkt unter Rückenschmerzen leiden, wächst also von Jahr zu Jahr.

Die vier Krankheitsarten mit dem höchsten Krankenstand, nach Altersgruppen aufgeschlüsselt.



5.0 Behandlung: Viel Aufwand, wenig Erfolg

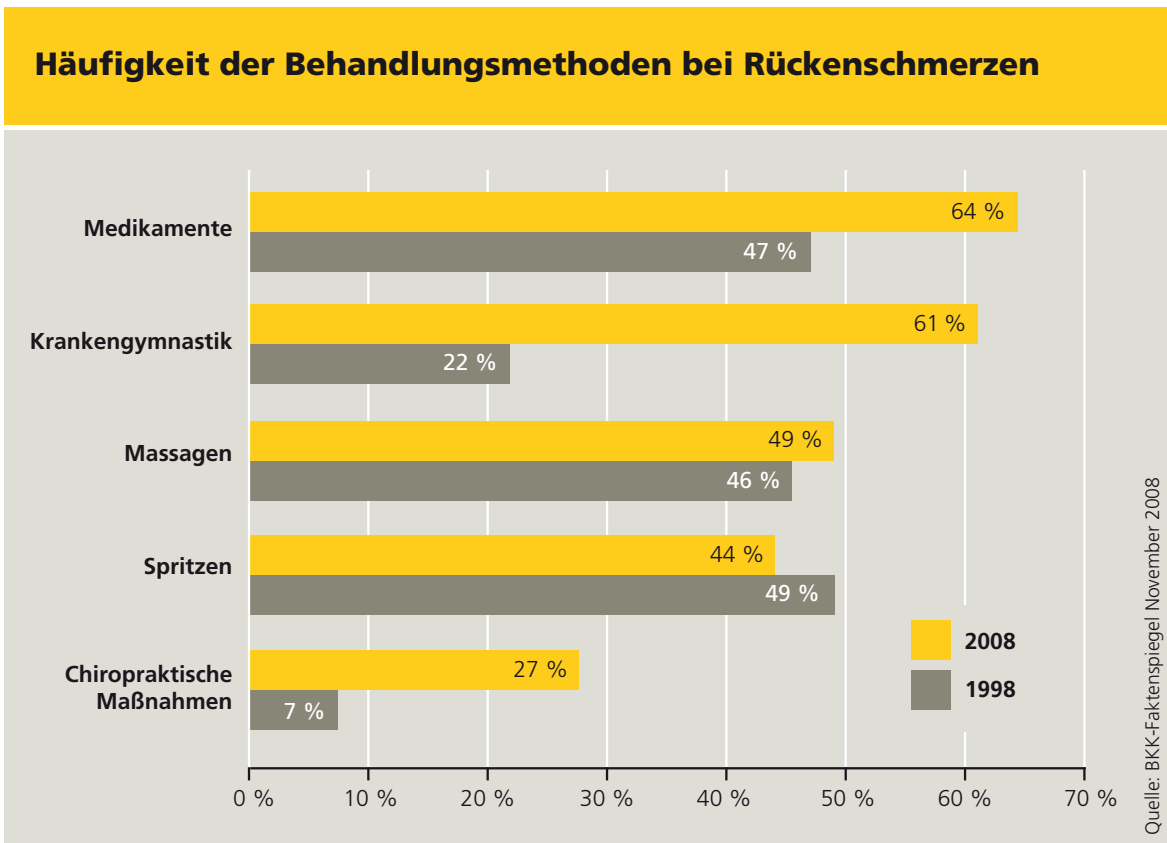
Ärzte und Physiotherapeuten versuchen dem Rückenschmerz mit vielen verschiedenen Methoden zu Leibe zu rücken. In einer Studie des BKK-Bundesverbandes mit Rückenschmerzpatienten aus dem Jahr 2008 gaben 64 Prozent der Befragten an, Medikamente verschrieben bekommen zu haben, 61 Prozent erhielten Krankengymnastik, 40 Prozent Massagen, 44 Prozent eine Spritze, 32 Prozent Fangopackungen und 30 Prozent eine Bestrahlung.

Den meisten Methoden ist gemein, dass sie entstehende Schmerzen zwar spürbar lindern, jedoch nicht an der Wurzel des Übels ansetzen. Entsprechend meldet sich der Rücken bei vielen nach der Behandlung verspannt zurück. In der BKK-Studie war dies bei 81 Prozent der Befragten der Fall, bei chronisch Kranken sogar bei 94 Prozent. Dabei hat sich der Anteil der Chroniker im Vergleich zu 1998 verdoppelt (BKK-Faktenspiegel November 2008).

Nutzen von Operationen umstritten

Auch wenn die gängige Praxis in Deutschland anders aussieht, sollten Operationen nur bei sehr schmerzhaften Bandscheibenvorfällen mit Nervenschädigungen und Störung der Blasenfunktion in Betracht gezogen werden. Dabei stehen die offene Operation und die minimal-invasive Technik

zur Verfügung. Allerdings ist der Nutzen der rund 30.000 Bandscheiben-Operationen, die jährlich in Deutschland durchgeführt werden, umstritten. „Mittel- und langfristig sind die Ergebnisse von operierten und nicht-operierten Patienten gleich“, sagt Prof. Dr. med. Peter Wehling vom Zentrum für Molekulare Orthopädie, der circa 1.200 Publikationen zu dem Thema ausgewertet hat.



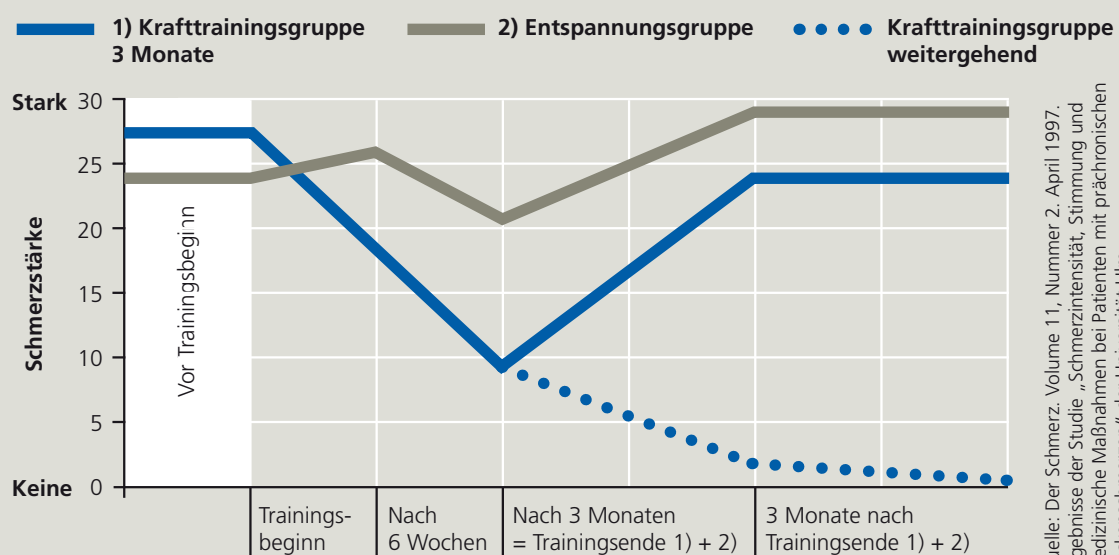
6.0 Auswege: 80 Prozent der Rückenschmerzfälle sind vermeidbar

Hinter all diesen Schreckensmeldungen steckt aber auch eine sehr positive Nachricht: Rückenschmerzen können vermieden und erfolgreich bekämpft werden. Den Schlüssel dazu hält jeder selbst in der Hand. Einig sind sich Experten, dass Schonung der schlechteste Ratschlag für die Patienten ist. Sie sollen sich so schnell wie möglich wieder bewegen. Nicht Entlastung, sondern dosierte Belastung lautet die Devise. Bewegung und Krafttraining müssen zum Grundmuster des Patienten-Lebens und nicht zur Ausnahme werden. Denn ein stabiles Muskelkorsett, insbesondere die tiefliegende Rückenstreckmuskulatur ist wichtig um Schmerzen zu lindern oder zu verhindern „In 80 Prozent der Fälle verursachen mangelnde Bewegung und eine schlaaffe Rückenmuskulatur die Schmerzen“, so die Techniker Krankenkasse.

Krafttraining wirkt

Das belegt unter anderem eine Studie an der Universität Ulm über die Auswirkungen eines Muskelaufbautrainings im Vergleich zum Entspannungstraining. Der Effekt des Krafttrainings war deutlich: 80 Prozent der von Rückenschmerz geplagten Teilnehmer waren nach zwei bis drei Monaten schmerzfrei. Bei vielen Patienten, die daraufhin ihre Therapie beendeten, kamen die Schmerzen allerdings rasch zurück: Wer regelmäßig weiterhin am Muskeltraining teilnahm, kam hingegen dem Zustand der Schmerzfreiheit immer näher. Den positiven Effekt des Muskelaufbautrainings haben viele weitere Studien ebenfalls belegt.

Kräftigungstraining und Entspannungstraining im Vergleich



Fazit: Nur mit regelmäßigem Krafttraining (gepunktete blaue Linie) erreicht man eine signifikante Abnahme der Schmerzen bis zur Schmerzfreiheit.

7.0 Prävention 1: Gesundheitsbewusstsein wird (ein wenig) belohnt

Die Spitzenverbände der Krankenkassen versuchen seit einigen Jahren gezielt durch Präventionsprogramme und finanzielle Anreize, ihre Versicherten zu einer gesünderen Lebensführung, mehr Bewegung und einer Stärkung ihrer Muskulatur zu motivieren. Mit gutem Grund: Denn Krankheiten vorzubeugen oder zu vermeiden statt zu heilen, erspart den Betroffenen nicht nur viel Leid, sondern den Krankenkassen zudem Behandlungskosten.

2,78 Euro pro Versichertem und Jahr

Seit dem Jahr 2000 gehören „Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen“ wieder zum Aufgabenbereich der gesetzlichen Krankenversicherung. 1997 waren diese Programme der Gesundheitsreform zum Opfer gefallen. Rund 2,78 Euro pro Versichertem und Jahr konnten die Kassen 2008 für Präventionsprogramme ausgeben. Daran wird sich mit der Einführung des Gesundheitsfonds im Januar 2009 nichts ändern.

Im Zuge der individuellen Prävention bietet jede Krankenkasse Präventionskurse an oder übernimmt die Kosten für Teilnahme ihrer Mitglieder an Kursen von Fremdanbietern. Zum anderen belohnen die Kassen Mitglieder, die Präventionsmaßnahmen der unterschiedlichsten Art nutzen (von Vorsorgeuntersuchungen über Rückenschulen bis zur Mitgliedschaft in Sportvereinen und Fitnessstudios) mit Bonusprogrammen.

Mitgliedschaft im Fitnessstudio ist nicht förderungswürdig

Die Leitlinien für die Prävention, auf die sich die Spitzenverbände der Krankenkassen 2006 geeinigt haben, geben strikte Kriterien für jene Kurse vor, deren Kosten übernommen werden. Unter anderem müssen die Leiter eine entsprechende Qualifikation nachweisen können und die Kurse müssen auf zehn bis zwölf Einheiten begrenzt sein. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einem Fitnessstudio darf laut dieser Definition nicht bezuschusst werden.

2006 haben 5,7 Millionen Menschen in Deutschland an Präventionsangeboten der Krankenkassen teilgenommen, 1,9 Millionen mehr als im Jahr zuvor (Quelle: Bayerischer Rundfunk). Laut BEK Gesundheitsreport 2008 sind drei Viertel aller Teilnehmer an Bewegungskursen Frauen. Männer gelten als Präventionsmuffel.

8.0 Prävention 2: Betriebliche Gesundheitsförderung boomt

Wer nicht selbst den Weg in die Kurse findet, soll dort abgeholt werden, wo er seinen Alltag verbringt. Nach der Idee des „Setting“-Ansatzes soll Prävention die Menschen dort erreichen und motivieren, wo sie leben und arbeiten. Dementsprechend nimmt die betriebliche Gesundheitsförderung im Präventionsangebot der Kassen mittlerweile einen hohen Stellenwert ein. Im Jahr 2007 nahmen fast eine Million Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer an Programmen der betrieblichen Gesundheitsförderung teil. Gegenüber 2006 ist die Zahl um 35 Prozent gestiegen. Meist entstehen diese Programme in Zusammenarbeit mit dem Unternehmensmanagement und den Berufsgenossenschaften.

Betriebliche Gesundheitsförderung – auch betriebliches Gesundheitsmanagement genannt – hat in den vergangenen Jahren einen wahren Boom erlebt. Die Kassen fördern Unternehmen, die an gesunden Arbeitnehmern interessiert sind, durch Kurse, konzertierte Aktionen mit den Berufsgenossenschaften und niedrigere Beitragssätze, wenn sie nachweislich versuchen, den Krankenstand an der Wurzel zu

packen – und damit zugleich den Kassen Ausgaben ersparen. Es ist eine klassische Win-win-Situation: Die Arbeitnehmer profitieren durch eine bessere Gesundheit, die Betriebe durch einen gesunkenen Krankenstand und die Kassen durch niedrigere Ausgaben.

Jeder investierte Euro bringt bis zu 10 Euro Ersparnis

Evidenzbasierte Belege für die Erfolge betrieblicher Gesundheitsförderung gibt es noch wenig, zu rar sind noch die Studien, zu jung die Angebote. Fallbeispiele zeigen jedoch, wie wirksam beispielsweise Rückentraining den Krankenstand der Betroffenen senken kann.

So zeigte eine Studie des Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitssystemforschung (ISEG) in Hannover, dass jeder Euro, der in die Kräftigung der Rückenmuskulatur investiert wird, in Unternehmen zu einer Einsparung von mehr als drei Euro durch weniger Krankentage führte.

Auch ein Report der Initiative Arbeit und Gesundheit (IGA) belegt den betriebswirtschaftlichen Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung: Die Autoren werteten 20 Übersichtsarbeiten zu 300 Einzelstudien aus und kamen zu dem Ergebnis: „Für jeden eingesetzten Euro können durch Maßnahmen der Verhaltensprävention zwischen 2,30 Euro für Krankheitskosten und bis zu 10 Euro durch verringerte Abwesenheit gespart werden.“ (Report der Initiative Gesundheit und Arbeit, 2003).

Ein Beispiel aus der Praxis

Im Sprinter-Werk von Daimler wurde den Mitarbeitern in der Produktion ein gezieltes Rücken-Fit-Training angeboten, das ein Diplom-Sportlehrer nach einer speziellen Methode individuell mit jedem einzelnen Mitarbeiter durchführte. Führungskräfte wurden als „Rücken-Wächter“ ausgebildet. Das Ergebnis: Die Ausfallzeiten wegen Rückenerkrankungen gingen bei den Teilnehmern des Rücken-Fit-Trainings um mehr als 50 Prozent zurück (Initiative Neue Qualität der Arbeit, www.inqa.de).

9.0 Kieser Training: Seit 40 Jahren erfolgreich gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind kein Schicksal, sondern ein abwendbares Übel. Gezielte Kräftigung ist der Schlüsselbegriff, der Millionen Menschen viel Leid ersparen und zugleich die Gesellschaft um viele Milliarden Euro entlasten könnte.

Kieser Training setzt diese Erkenntnis bereits seit über 40 Jahren in die Tat um und hat sich auf gesundheitsorientiertes Krafttraining spezialisiert. In rund 150 Betrieben führen Ärzte und Fachpersonal auf der Grundlage wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse mit den Kunden präventives und therapeutisches Krafttraining durch. Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers wiederzuerlangen oder zu erhalten.

Kunden, die bereits unter Rückenschmerzen leiden, bauen unter ärztlicher Anleitung an speziellen Therapiemaschinen ihre Muskulatur gezielt wieder auf. Die eigens entwickelten Geräte sind Resultat ausgiebiger Forschung und sprechen gezielt und effizient die wichtigen Muskelgruppen an. Die Erfolge des therapeutischen Krafttrainings – der so genannten Medizinischen Kräftigungstherapie – stellen sich rasch ein: Bereits nach wenigen Wochen haben sich bei den meisten Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer signifikant verbessert: Rund 80 Prozent der Rücken- und Nackenschmerzpatienten verhilft diese aktive Therapieform zu spürbaren Verbesserungen. Laut Studienergebnissen konnten sogar neun von zehn bereits geplante operative Eingriffe an der Wirbelsäule dank der Therapie vermieden werden.