



## MEDIENMITTEILUNG

### **Grosser Rückenreport 2020**

**Wie steht es um unsere Rücken? Die Rheumaliga hat nachgefragt.**

Zürich, 8. Juli 2020

**Der Rückenreport 2020 basiert auf einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage in Verbindung mit den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Er beschreibt ein epidemisches Volksleiden mit erheblichen gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Folgen. Zwar bessern sich akute Rückenschmerzen oftmals binnen weniger Tage oder Wochen. Sie können jedoch auch chronifizieren und die Lebensqualität der Betroffenen langfristig massiv einschränken. Dies gilt es zu vermeiden. Ein Resultat der Umfrage ist speziell besorgniserregend: Die Mehrheit der Befragten erkennt die Warnsignale nicht, und weiss nicht, wann es Zeit ist, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.**

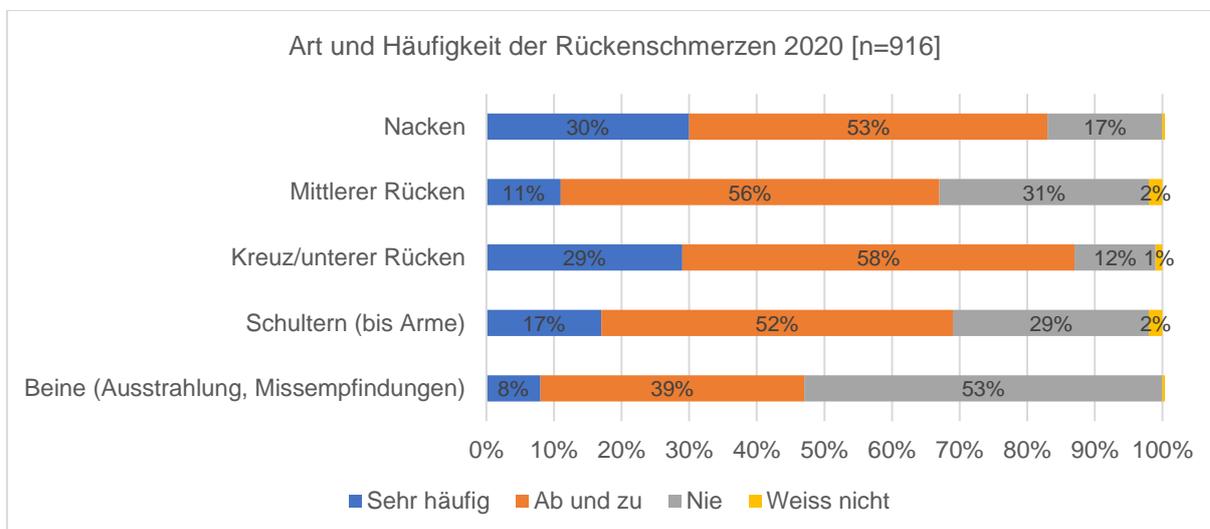
#### **Das Volksleiden unter der Lupe**

Die Rheumaliga Schweiz veröffentlicht den «Rückenreport Schweiz 2020». Über tausend Männer und Frauen haben im Frühling 2020 an einer repräsentativen Umfrage der Rheumaliga Schweiz zum Thema Rückenschmerzen teilgenommen. Die Ergebnisse zeichnen ein Bild dessen, wie sich die Bevölkerung mit Rückenschmerzen konfrontiert sieht und wie sie sich verhält. Der Report fasst alle Ergebnisse der Umfrage 2020 zusammen, stellt sie in Bezug zur aktuellen wissenschaftlichen Forschung und vergleicht sie mit der viel zitierten Vorgänger-Umfrage, dem «Rückenreport 2011».

#### **Rückenschmerzen nehmen stark zu**

Rückenschmerzen haben epidemische Ausmasse angenommen. Der Vergleich 2011/2020 zeigt eine deutliche Zunahme. Vor neun Jahren hatten 39% der befragten Personen angegeben, mehrmals pro Woche oder Monat unter Rückenschmerzen zu leiden. 2020 sind es bereits 50%. Der Anteil derer, die gar nie Rückenschmerzen haben, ist von 7% auf 2% gefallen.





## Alarm!

Wann muss ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden? Allzu viele Umfrageteilnehmende konnten diese Frage nicht richtig beantworten. Akute Rückenschmerzen bessern sich normalerweise binnen weniger Tage oder Wochen. Solange die Schmerzen ertragbar sind, braucht es keine ärztliche Konsultation. Hingegen darf keine Zeit verloren werden, wenn zu den akuten Rückenschmerzen eine oder mehrere der folgenden Beschwerden hinzukommen:

- Starke, nicht beeinflussbare Rückenschmerzen, die in Arm oder Bein ausstrahlen
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Fuss oder Zehen
- Gefühlsstörungen am Bein
- Lähmungserscheinungen in Arm oder Bein
- Allgemeines Unwohlsein mit Fieber, Gewichtsverlust oder anderen Beschwerden
- Zusätzliche Schmerzen in Brust oder Bauch
- Rückenschmerzen nach einem Unfall

## Rückenschmerzen beeinträchtigen im Alltag

Der Rückenreport beschreibt, wie und wo Rückenschmerzen im Alltag stören und einschränken. Über die Hälfte der befragten Personen fühlt sich in mehreren Lebensbereichen teilweise bis stark beeinträchtigt. Am häufigsten beim Schlaf, beim Sport und bei Freizeitaktivitäten. Jede vierte befragte Person stören Rückenschmerzen bei der Ausübung des Berufes.



### **Auf die Zähne beißen?**

Obwohl Rückenschmerzen zunehmen, haben Ausfalltage ihrerseits in den vergangenen neun Jahren abgenommen. Eine Erklärung dafür könnte darin liegen, dass Erwerbstätige trotz Krankheitsgefühl zur Arbeit gehen. Entweder aus Gruppendruck oder aus Angst, den Job zu verlieren. Gemäss Erhebungen arbeiten Erwerbstätige in der Schweiz durchschnittlich vier Tage im Jahr, an denen sie eigentlich krank wären und sich besser zu Hause erholen würden.

### **Rückenschmerzen verursachen hohe Kosten**

Obschon immer weniger Ausfalltage aufs Konto von Rückenschmerzen gehen, verursachen diese enorme Produktionsverluste von 4'939 Franken pro Patient/in und Jahr. Darüber hinaus deckt der Rückenreport auf, dass die Betroffenen einen erheblichen Anteil an den Gesundheitskosten selber tragen: Zwei von drei befragten Personen haben im Jahr 2019 nach ihren Angaben durchschnittlich 524 Franken aus dem eigenen Sack für Rückenschmerzen ausgegeben. Das umfasst alle von der Krankenkasse nicht vergüteten Kosten für Behandlungen, Arzneien oder Hilfsmittel. Bei Personen mit chronischen Rückenschmerzen beliefen sich die selbst getragenen Gesundheitskosten 2019 auf durchschnittlich 836 Franken.

### **Ein Röstigraben bei Rückenschmerzen**

Was tun bei Rückenschmerzen? Der Rückenreport 2020 enthüllt bei dieser Frage einige kulturelle Unterschiede. Deutschschweizer/innen bewegen sich bei Rückenschmerzen deutlich häufiger als Romands/Romandes (24% gegenüber 14%). Diese schonen sich ausgiebiger als Deutschschweizer/innen (24% gegenüber 10%). Bei Rückenproblemen einfache Hausmittelchen wie Wärme oder Kälte anzuwenden, ist zudem in der Deutschschweiz populärer als in der Romandie.

### **Bewegung bringt's**

Mit gezielter Bewegung kann Rückenschmerzen entgegengewirkt und eine Chronifizierung vermieden werden. Dieses Gesundheitsbewusstsein ist zwar vorhanden, aber wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Generell angeraten wird ein wöchentliches Minimum von 150 Minuten körperlicher Bewegung, bei der sich Puls und Atmung leicht beschleunigen. Oder wöchentlich mindestens 75 Minuten intensiver körperlicher Bewegung. Die Rheumaliga bietet vom Gruppenkurs «Active Backademy» über den Rückencoach in Buchform bis zum praktischen Faltblatt mit einfachen Rückenübungen für jede und jeden das passende Programm.



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

Der Rückenreport Schweiz 2020 enthält noch viele weitere Zahlen und Fakten, Einsichten und Entwicklungen:

[www.rheumaliga.ch/assets/doc/CH\\_Dokumente/medien/grosser-rueckenreport-2020/Rueckenreport-2020.pdf](http://www.rheumaliga.ch/assets/doc/CH_Dokumente/medien/grosser-rueckenreport-2020/Rueckenreport-2020.pdf)

### **Autorin des Rückenreports 2020**

Angela Mueller, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Rheumaliga Schweiz

### **Weitere Auskünfte**

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60, [m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)

---

### **Über die Rheumaliga**

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

**2 Mio. Menschen leben in der Schweiz mit Rheuma. Die Rheumaliga stärkt sie in ihrem Alltag.**

