



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

# Rückenreport Schweiz 2011

Die Erhebung zur Rückengesundheit von Herrn und Frau Schweizer

*Auftraggeberin: Rheumaliga Schweiz*

*Autorin/Projektleitung: Dr. Andrea Gerfin*

*Datenerhebung: GfK Switzerland AG*

*Projektleitung: Katja Jooss, Team HealthCare, Custom Research*

*Zürich, 30. August 2011*





## Inhalt

Studienziel	3
Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	3
Studiendesign	6
Studienergebnisse „Rückenreport Schweiz 2011“ im Detail	7
1. Häufigkeit von Rückenbeschwerden	7
2. Gründe für Rückenschmerzen	8
3. Ausfall wegen Rückenschmerzen	9
4. Grad der Beeinträchtigung durch Rückenschmerzen	10
5. Ausfalltage wegen Rückenschmerzen	11
6. Ausprägung der Beschwerden	11
7. Akut und chronisch/wiederkehrend?	13
8. Einschätzung der Rückenproblematik	13
9. Massnahmen zur Behandlung	14
10. Arztkonsultationen	16
11. Massnahmen zur Prävention	18
12. Anzahl Bewegungs- und Sportminuten pro Tag	19
13. Kenntnisse über Rheumaformen	21
Finanzierung der Studie	22
Auftraggeberin/Autorin	22
Projektleitung GfK Switzerland	22
Über die Rheumaliga Schweiz	22
Über die GfK Switzerland AG	22
Über Rheuma	22
Referenzen	23



## Studienziel

Rückenschmerzen sind eine Form von Rheuma und zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der modernen Gesellschaft. Mit der repräsentativen Befragung „Rückenreport Schweiz 2011“ sollte der Schweizer Bevölkerung der aktuelle Puls zur Rückenproblematik gefühlt werden. Interessensfelder waren Art, Häufigkeit und Verteilung der Rückenbeschwerden, der Wissensstand in der Bevölkerung, Massnahmen zur Prävention und Behandlung, der Grad an Beeinträchtigung durch Rückenschmerzen sowie die körperliche Aktivität von Herrn und Frau Schweizer.

## Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Die Resultate dieser repräsentativen Bevölkerungsbefragung „Rückenreport 2011“ bestätigen, dass Rückenschmerz eines der grossen Volksleiden in der Schweiz darstellt. Sie bringen folgende Aspekte ans Licht:

### **Ausprägung der Problematik**

In der Schweiz leiden achtzig Prozent der Menschen einmal pro Jahr bis mehrmals wöchentlich unter Rückenschmerzen. Auf die Wohnbevölkerung in der Schweiz über 15 bis 74 Jahren<sup>1</sup> sind das mehr als 4.6 Millionen Frauen und Männer. Die Hauptproblemzone für die Menschen ist das Kreuz bzw. der untere Rücken. An Schmerzen im Rücken leiden sowohl Personen, welche im Beruf eher sitzen, wie auch solche, die eher körperlich tätig sind. Diese Beobachtung stützt eine Analyse des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO<sup>2</sup>, welche betriebliche Kosten von rund 1 Milliarde Franken veranschlagt für Erkrankungen des Bewegungsapparates aufgrund belastender Arbeitssituationen.

Neun von zehn Betroffene - rund 4.1 Millionen Menschen in der Schweiz – sind im Alltag durch ihre Rückenbeschwerden beeinträchtigt. Jeder Siebte davon stark. Wobei „Sitzberufler“ weniger Beeinträchtigung angeben als körperlich tätige Menschen. Die Vermutung liegt nahe, dass letztere im Beruf auf einen funktionierenden Körper angewiesen sind.

Jeder Vierte mit Rückenbeschwerden leidet zudem chronisch oder wiederkehrend an seinen Beschwerden, davon ein Drittel mehr Frauen als Männer.

### **Gründe für die Beschwerden**

Als Ursache ihrer Rückenschmerzen vermuten Herr und Frau Schweizer hauptsächlich Muskelverspannungen, Überbelastungen und falsche Bewegung. Damit liegen sie richtig, denn 85% aller Rückenbeschwerden sind medizinisch gesprochen „unspezifisch“, d.h. nicht von Veränderungen an der Wirbelsäule oder einer Krankheit hervorgerufen<sup>3</sup>. Übeltäter ist in diesen Fällen „nur“ die Muskulatur. Wie



zu erwarten, führen „Sitzberufler“ häufiger Muskelverspannungen als Ursache an, hingegen körperlich Tätige eher die Überbelastung. Es ist bekannt, dass Rückenschmerzen multifaktorielle Ursachen haben. Diesbezüglich ist interessant, dass ein Viertel der Betroffenen die Gründe für ihre Beschwerden auch im Faktor Stress/Sorgen/Probleme sieht. Dieses Bewusstsein ist wichtig, denn Schmerzkreisläufe sollten möglichst frühzeitig durchbrochen werden, um eine Chronifizierung zu vermeiden. Psychosoziale Gründe für die Schmerzen sollte man ernst nehmen und Abhilfe für Stressfaktoren schaffen.

### **Wirtschaftliche Konsequenzen**

Rückenschmerzen sind nicht nur lästig und schmerzhaft, sie haben grosse Auswirkungen auf die Einsatzfähigkeit der Betroffenen und somit indirekt Konsequenzen für ihr Umfeld. Jeder Vierte mit Rückenschmerzen fällt über ein Jahr gesehen tage- bis monatelang aufgrund der Beschwerden aus. Extrapoliert auf die Bevölkerung können 1.4 Millionen Menschen in der Schweiz zeitweise nicht zur Arbeit, zur Schule/zum Studium gehen oder die Hausarbeit verrichten. Jeder fünfte Schweizer fällt bis zu einer Woche aus, jeder zwölfte sogar wochen- bis monatelang. Hochgerechnet entstanden in der Schweizer Bevölkerung >15 Jahren weit über 10 Millionen Ausfalltage wegen Rückenschmerzen innerhalb eines Jahres. Eine Grössenordnung, die auch aus früheren Studien bekannt ist<sup>4,5</sup>. Der volkswirtschaftliche Schaden wegen Rückenschmerzen in der Schweiz liegt in Milliardenhöhe.

### **Schweizer und Rückenschmerzen: Fit im Kopf**

Herr und Frau Schweizer sind gut informiert über die Ursachen von Rückenschmerzen und ergreifen die richtigen Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung: Sie setzen auf einen Mix aus Entspannung, guter Haltung, Bewegung und gegebenenfalls Medikamenten. Allerdings rechnen besonders Frauen die (passive) Massage fälschlicherweise zu den vorbeugend wirksamen Massnahmen, denn nur aktives Training bzw. Bewegung bringt einen präventiven und langfristigen Erfolg. Und eine Wissenslücke gibt zu denken: Viel zu wenig bekannt ist, dass Lähmungserscheinungen, Missempfindungen, Fieber oder Gewichtsverlust in Zusammenhang mit Rückenschmerzen deutliche Warnsignale für eine dringende ärztliche Abklärung darstellen. Der Arzt kann ernsthafte Grunderkrankungen frühzeitiger erkennen und Massnahmen einleiten gegen irreversible Nervenschädigungen.

### **Schweizer und Bewegung: Zu wenig auf den Beinen**

Ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Rückenbeschwerden ist die zunehmende Inaktivität der europäischen Bevölkerung. Bewegungsmangel führt zu verminderter Kraft und Ausdauer, was zur Folge hat, dass Muskeln bereits bei Alltagstätigkeiten an ihre Leistungsgrenze stossen. Verspannung und Schmerzen sind die Folge davon. Eine der wichtigsten Massnahmen gegen unspezifische Rückenschmerzen ist daher Aktivierung und Training der Muskulatur<sup>7</sup>. Diese Befragung zeigt, dass vier von fünf Personen sich zwar sportlich betätigen, die grosse Mehrheit aber nur bis zu 30 Minuten pro Tag. Und jede fünfte treibt gar keinen Sport. Nur wenig besser sieht es beim Thema Alltagsbewegung aus



(gehen, spazieren, Treppen steigen, Gartenarbeit): Besorgniserregende 40 Prozent kommen auf keine 60 Bewegungsminuten pro Tag. Für die Rückengesundheit ist das zu wenig.

#### **Fazit**

- Mit der Schweizer Rückengesundheit liegt es im Argen: Rückenbeschwerden sind extrem häufig und in allen Bevölkerungsschichten vertreten, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beruf.
- Die Schweizer sind gut über Rückenschmerzen informiert und ergreifen mehrheitlich die richtigen Massnahmen dagegen.
- Aber: Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich tendenziell zu wenig im Alltag.
- Bei körperlicher Aktivität im Beruf hingegen ist die Überbelastung ein gravierendes Problem.
- Wiederkehrende bzw. chronische Rückenbeschwerden der Schweizer könnten durch frühe und gezielte Massnahmen – gepaart mit konsequentem, langfristigem Bewegungstraining – massiv verbessert werden.

Das Engagement der Rheumaliga Schweiz mit Öffentlichkeitsarbeit, Informationsangeboten und Bewegungskursen ist nötiger denn je.



## Studiendesign

Der Rücken-Report Schweiz 2011 basiert auf einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung zum Thema Rückenschmerzen der Rheumaliga Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsunternehmen GfK Switzerland AG im Mai 2011. Es wurden 1000 online- oder telefonische Interviews geführt mit Frauen und Männern im Alter von 15 bis 74 Jahren in der Deutsch- und Westschweiz. Die Auswahl wurde in Random-Quota Verfahren durchgeführt. Bei der Studie handelt es sich um eine repräsentative Stichprobe bei welcher demografische Faktoren wie Deutschschweiz/Westschweiz, Geschlecht, Alterssegmente und Schulbildung berücksichtigt und die Daten gewichtet wurden. Eine telefonische Befragung kam gezielt bei Personen mit vorwiegend körperlicher Tätigkeit und zurückhaltender Internet-Nutzung zum Einsatz. Die Stichprobenstruktur im Detail gestaltete sich wie folgt:

GfK Switzerland	Rückenschmerzen – Rheumaliga Schweiz	Katja Jooss	August 11
-----------------	--------------------------------------	-------------	-----------

## Stichprobenstruktur



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst beweagt

Basis: 1'000 Personen / Angaben in absoluten Zahlen und in %

	absolut	%		absolut	%
<b>Region</b>			<b>Schulbildung</b>		
D-CH	757	76	Tief	155	16
W-CH	243	24	Mittel	551	55
			Hoch	294	29
<b>Ortsgrösse</b>			<b>Berufstätigkeit</b>		
Stadt	748	75	Voll	499	50
Land	252	25	Teilweise	267	27
			Nicht	233	23
<b>Geschlecht</b>			<b>Art der Tätigkeit</b>		
Männer	497	50	Vorwiegend sitzend	381	38
Frauen	503	50	Vorwiegend körperlich	198	20
			Sitzend und körperlich	188	19
<b>Alter</b>			<b>Rückenschmerzen</b>		
15 – 25 Jahre	134	13	Ja	927	93
26 – 39 Jahre	278	28	Nein	73	7
40 – 49 Jahre	244	24			
50 – 74 Jahre	344	34	<b>Methode</b>		
			Telefonisch	208	21
<b>Haushaltgrösse</b>			Online	792	79
1 – 2 Personen	530	53			
3 – 4 Personen	366	37			
5++ Personen	104	10			

GfK

Alle nachfolgenden Ergebnisse beziehen sich auf die oben beschriebene Bevölkerungsgruppe.



## Studien-Ergebnisse im Detail

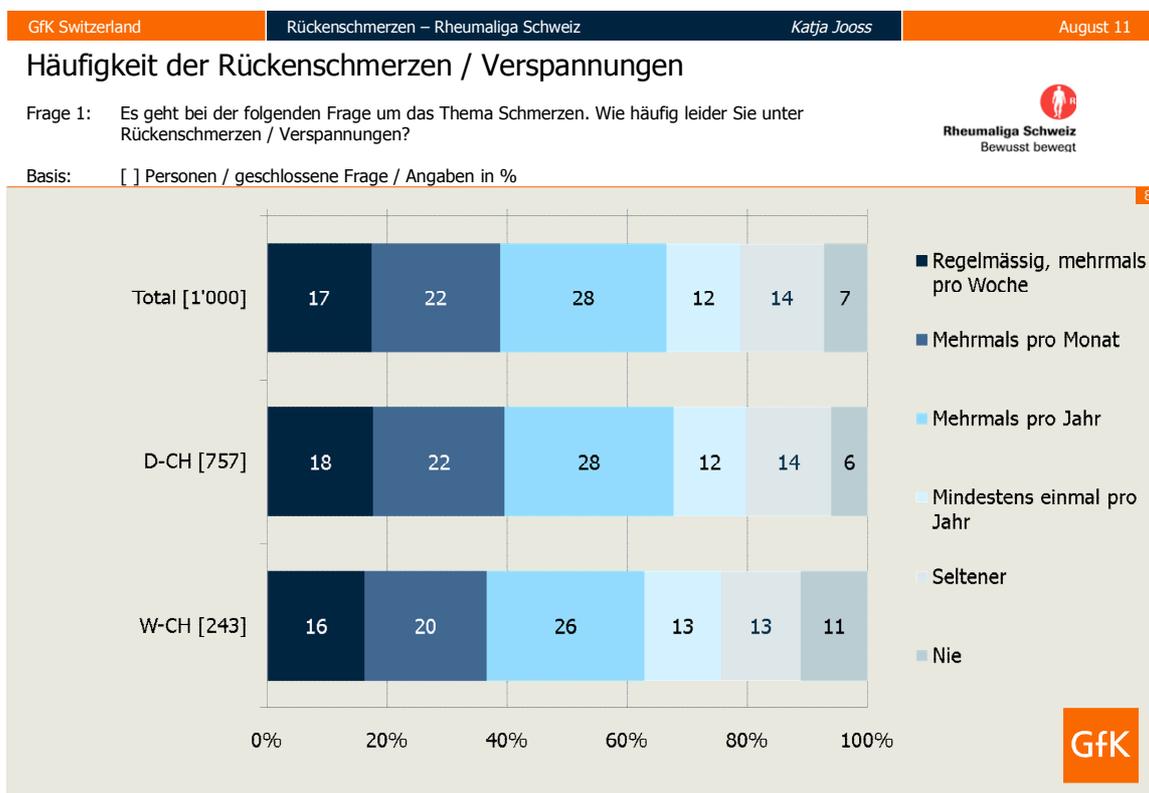
### 1. Häufigkeit von Rückenbeschwerden

Aus der Frage „Wie häufig leiden Sie unter Rückenschmerzen/Verspannungen?“ ging hervor: Rückenbeschwerden sind ein wahres Volksleiden in der Schweiz und in allen Altersgruppen vertreten.

Vier Fünftel kennen Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung: 78.7 Prozent der Befragten geben an, mindestens einmal pro Jahr (12.2 %), mehrmals pro Jahr (27.7%), mehrmals pro Monat (21.5%) oder sogar mehrmals pro Woche (17.3%) unter Rückenschmerzen/Verspannungen zu leiden. Dabei lässt sich kein Unterschied feststellen hinsichtlich des Pensums der Berufstätigkeit (voll, teilweise, oder nicht berufstätig), der Art der Berufstätigkeit (vorwiegend sitzend, vorwiegend körperlich, oder beides), des Geschlechts, der Schulbildung, der Sprachregion oder der Haushaltsgrösse.

Mehrmals pro Woche – also sehr häufig – an Rückenschmerzen zu leiden, nennen über 50-Jährige (22.1 %) signifikant häufiger als 15-29 Jährige (14.4%) oder 30-49 Jährige (14.9%).

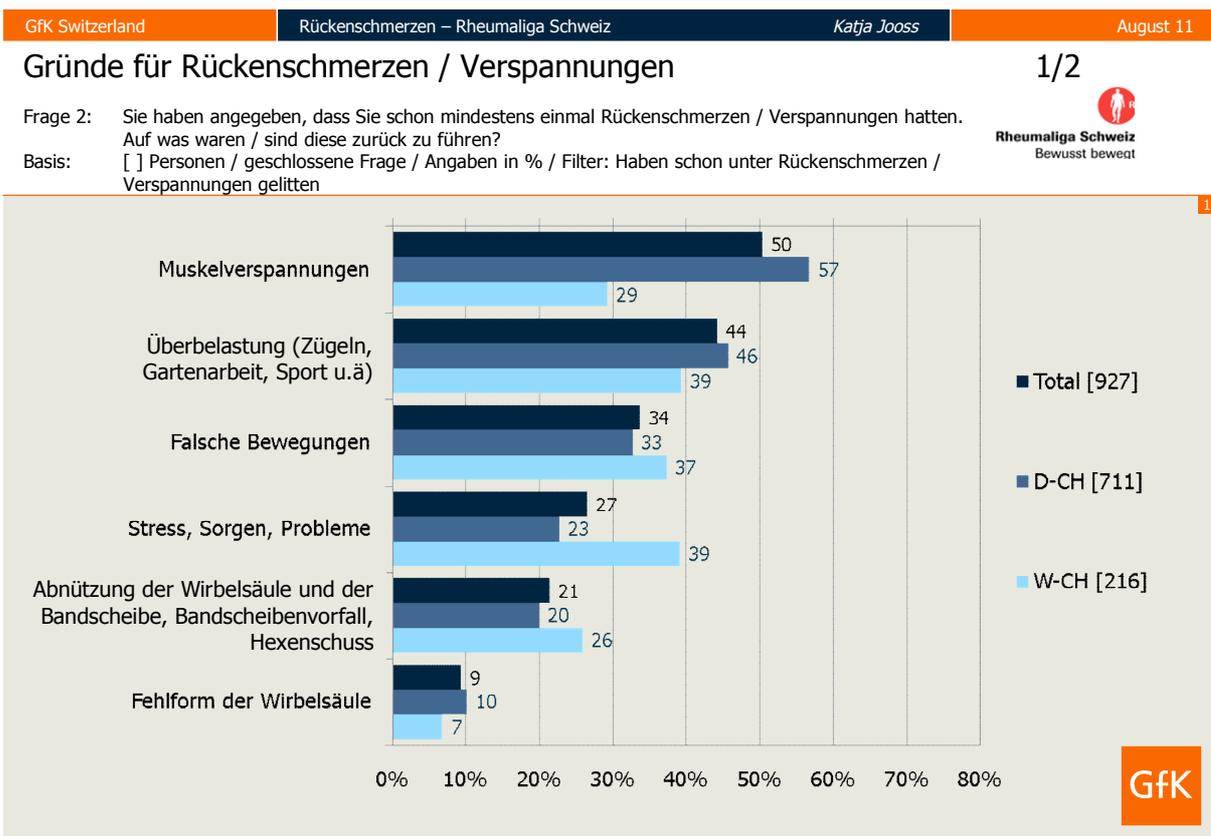
Befragte, die noch nie an Rückenschmerzen litten (7.3%), sehen die Gründe unter anderem darin, dass sie auf ihre Haltung achten, aktiv Sport treiben oder Überbelastung und Stress vermeiden.





## 2. Gründe für Rückenschmerzen

Auf die Frage „Sie haben angegeben, dass Sie schon mindestens einmal Rückenschmerzen/ Verspannungen hatten. Auf was waren/sind diese zurückzuführen?“ gaben die Teilnehmer Mehrfachantworten.



Die Befragten nennen folgende Gründe am häufigsten: Muskelverspannungen (50.3%), Überlastung (44.2%), Falsche Bewegung (33.7%), Stress/Sorgen/Probleme (26.5%), Abnützung der Wirbelsäule und Bandscheibenprobleme (21.4%), Fehlform der Wirbelsäule (9.3%), Unfall/Sturz (7.7%) oder falsche Körperhaltung/schwache Muskeln (2.0%).

Muskelverspannungen werden von „vorwiegend sitzend“-Tätigen (56.2%) oder „sitzend und körperlich“-Tätigen (53.6%) signifikant häufiger als Ursache gesehen als von rein körperlich tätigen Personen (40.5%). Deutschschweizer (56.7%) und jüngere Menschen (15-29 Jahre: 57.6%, 30-49 Jahre: 53.4%) führen diese Verspannungen signifikant häufiger an als Westschweizer (29.3%) und über 50-Jährige (41.1%).



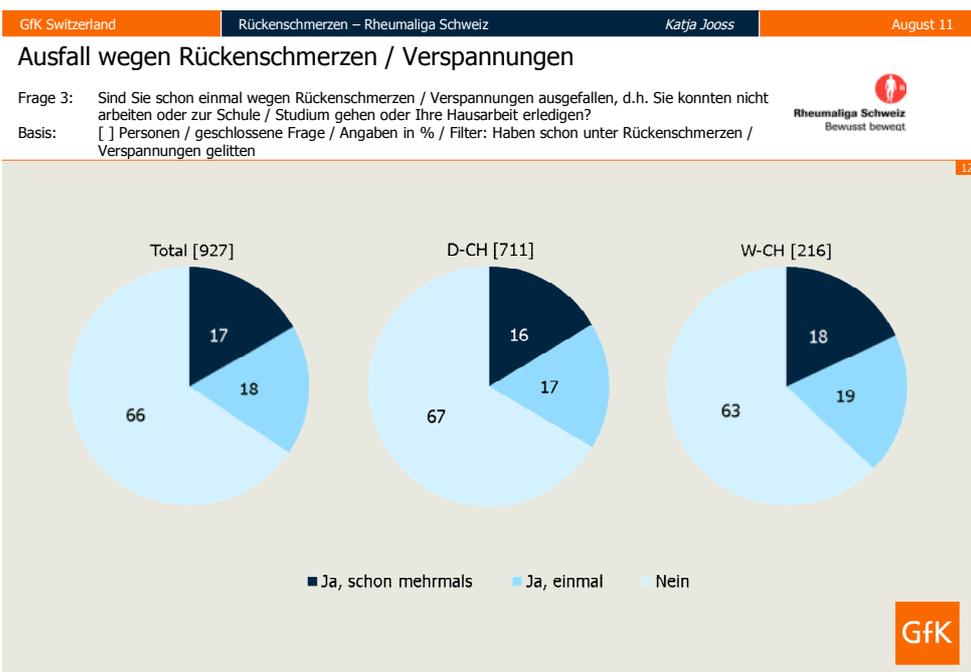
Überbelastung ist jedoch mehr Thema für die körperlich Tätigen: Sie geben dies signifikant häufiger (50.2%) als Ursache für die Beschwerden an als sitzend Tätige (39.4%).

Die Abnützung der Wirbelsäule nennen Befragte mit zunehmendem Alter signifikant häufiger als Grund für ihre Rückenschmerzen: Bei den 15-29 Jährigen sind es 6.8%, bei den 30-49 Jährigen 19.9%, und bei den 50-74 Jährigen 33.6%.

Stress, Sorgen und Probleme sehen Westschweizer (39.1%), Frauen (30.4%), Stadtbewohner (28.5%), und Jüngere (15-29 Jährige: 37.5%, 30-49 Jährige: 27.7%) signifikant häufiger als Einflussfaktor für Rückenschmerzen als Deutschschweizer (22.7%), Männer (22.6%), Landbewohner (20.6%) oder über 50-Jährige (17.2%).

### 3. Ausfall wegen Rückenschmerzen

Rund ein Drittel der Schweizer (34.4%) fällt ein- oder mehrmals pro Jahr aufgrund von Rückenproblemen aus, d.h. sie können nicht zur Arbeit, zur Schule/zum Studium gehen oder Hausarbeit verrichten. Mit zunehmendem Alter umso häufiger: Bei den 15-29 Jährigen ist es jeder Fünfte (21%), bei den 30-49 Jährigen etwa jeder Dritte (37.1%) und vier von zehn der über 50-Jährigen (40.4%). Über 30-Jährige fallen signifikant häufiger wegen ihrer Rückenprobleme aus als unter 30-Jährige (38% vs. 21%). Berufliches Pensum, Schulbildung und die Art der Tätigkeit (sitzend, körperlich) haben keinen signifikanten Einfluss auf den Ausfall.



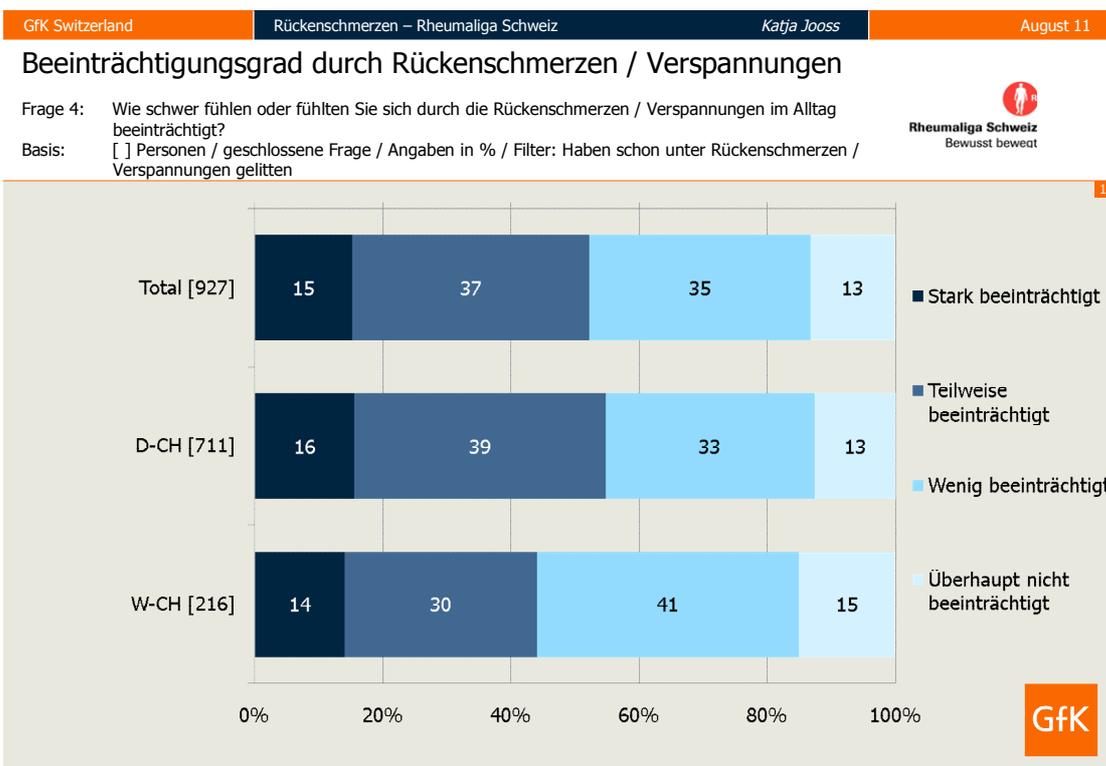


#### 4. Grad der Beeinträchtigung durch Rückenschmerzen

Rückenprobleme beeinträchtigen das Leben der Befragten im Alltag enorm.

Mehr als die Hälfte (52.2%) gibt an, teilweise bis stark durch die Schmerzen beeinträchtigt zu sein. Jeder siebte Befragte (15.2%) fühlt sich stark, und rund jeder dritte teilweise (37%) oder leicht (34.5%) im Alltag durch die Rückenschmerzen handicapiert.

Der Effekt nimmt mit fortschreitendem Alter zu. Starke Beeinträchtigung ist bei den unter-30-Jährigen signifikant und deutlich tiefer (7.7%) als bei den 30-49 Jährigen (18.9%) und über 50-Jährigen (15.9%). Nur „wenig beeinträchtigt“ fühlen sich signifikant mehr Westschweizer (40.9%) als Deutschschweizer (32.6%) und mehr Stadtbewohner (36.5%) als Landbewohner (28.7%). Frauen (42.4%) geben signifikant häufiger an, („teilweise beeinträchtigt“) zu sein als Männer (31.5%). Und bezüglich der Art der Tätigkeit erstaunt nicht, dass sich mehr „Sitzberufler“ (39.5%) als körperlich Tätige (25.9%) „wenig beeinträchtigt“ fühlen.



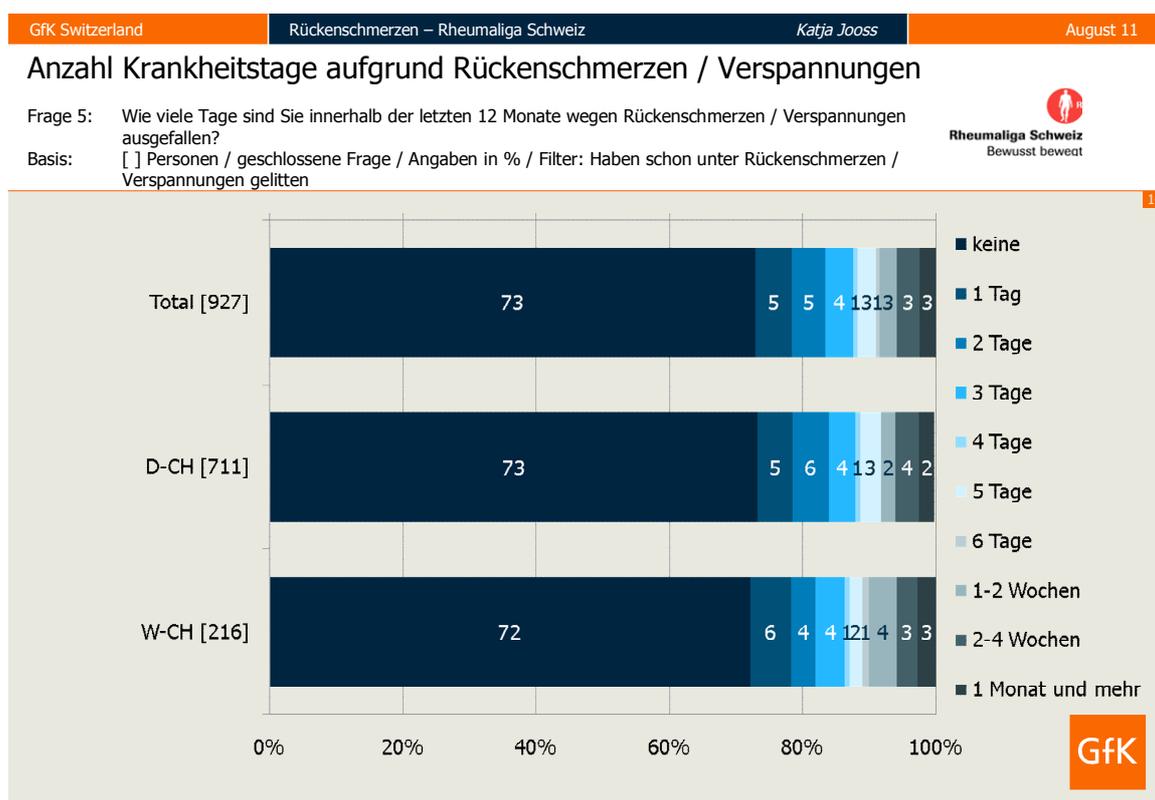


## 5. Ausfalltage wegen Rückenschmerzen pro Jahr

Die Frage „Wie viele Tage sind Sie innerhalb der letzten 12 Monate wegen Rückenschmerzen/ Verspannungen“ ausgefallen, d.h. Sie konnten nicht arbeiten oder zur Schule/Studium gehen oder Ihre Hausarbeit verrichten?“ brachte Erstaunliches zutage: Rund ein Viertel der Befragten sind innerhalb eines Kalenderjahres tage- bis wochenlang nicht in der Lage, ihre Arbeit, Schule oder Hausarbeit zu verrichten.

Innerhalb dieser 12 Monate fallen 18.6% der Umfrageteilnehmenden 1 bis 6 Tage lang aus wegen ihrer Rückenprobleme. 6 Prozent sind wochenlang und 2.5% monatelang nicht einsatzfähig.

Faktoren wie Region, Ortsgrösse, Geschlecht, Alter, Schulbildung, Berufstätigkeit oder Art der Tätigkeit haben keinen Einfluss darauf, ob und wie lange die Personen ausfallen.



## 6. Ausprägung der Beschwerden

Die Antworten auf die Frage „In welchem Bereich (des Körpers) und in welcher Häufigkeit treten diese Schmerzen auf?“ haben bestätigt: Die Menschen haben „ihr Kreuz mit dem lieben Kreuz“.



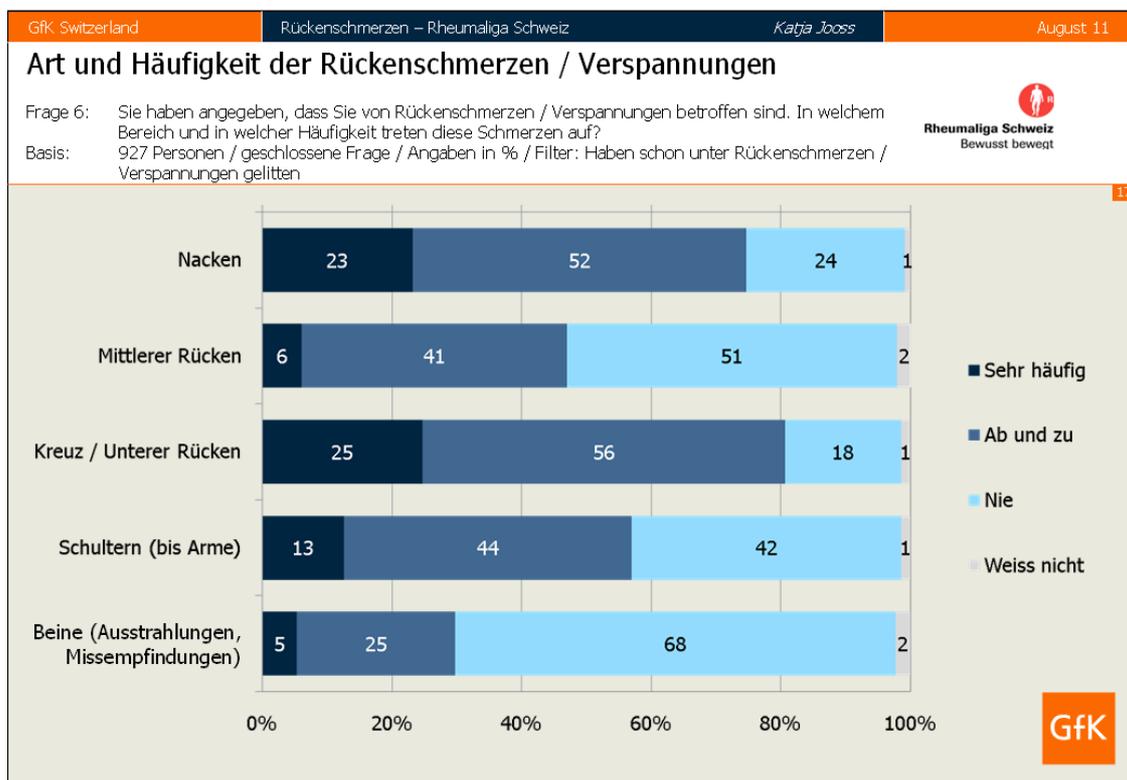
Rund 80% der Personen mit Rückenschmerzen haben „sehr häufig“ oder „ab und zu“ Probleme in diesem Bereich.

Die Hitliste der Beschwerdezone sieht für die Angaben „sehr häufig“ und „ab und zu“ gleich aus. In absteigender Häufigkeit: Kreuz/Unterer Rücken > Nacken > Schultern (bis Arme) > Mittlerer Rücken > Beine. Die Beschwerden im Kreuz und mittleren Rücken nehmen tendenziell mit zunehmendem Alter eher ab.

Interessanterweise leiden signifikant mehr Deutschweizer (24.8%) als Westschweizer (18%), mehr Stadt- (24.9%) als Landbewohner (17.9%) und mehr Frauen (30.2%) als Männer (16%) sehr häufig unter Nackenbeschwerden. Und signifikant mehr Frauen (14.9%) haben bezüglich Schulterbeschwerden „sehr häufig“ angegeben im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen (10.3%).

Die Art der Tätigkeit (sitzend, körperlich) und die anderen demografischen Faktoren haben keinen eindeutigen Einfluss auf die Häufigkeit von Beschwerden des Kreuzes / unteren Rückens.

Von Ausstrahlungen der Schmerzen in die Beine – ein klares Alarmzeichen für einen Arztbesuch – sind rund ein Drittel der Befragten (29.8%) betroffen. Diese nehmen tendenziell mit höherem Alter zu.

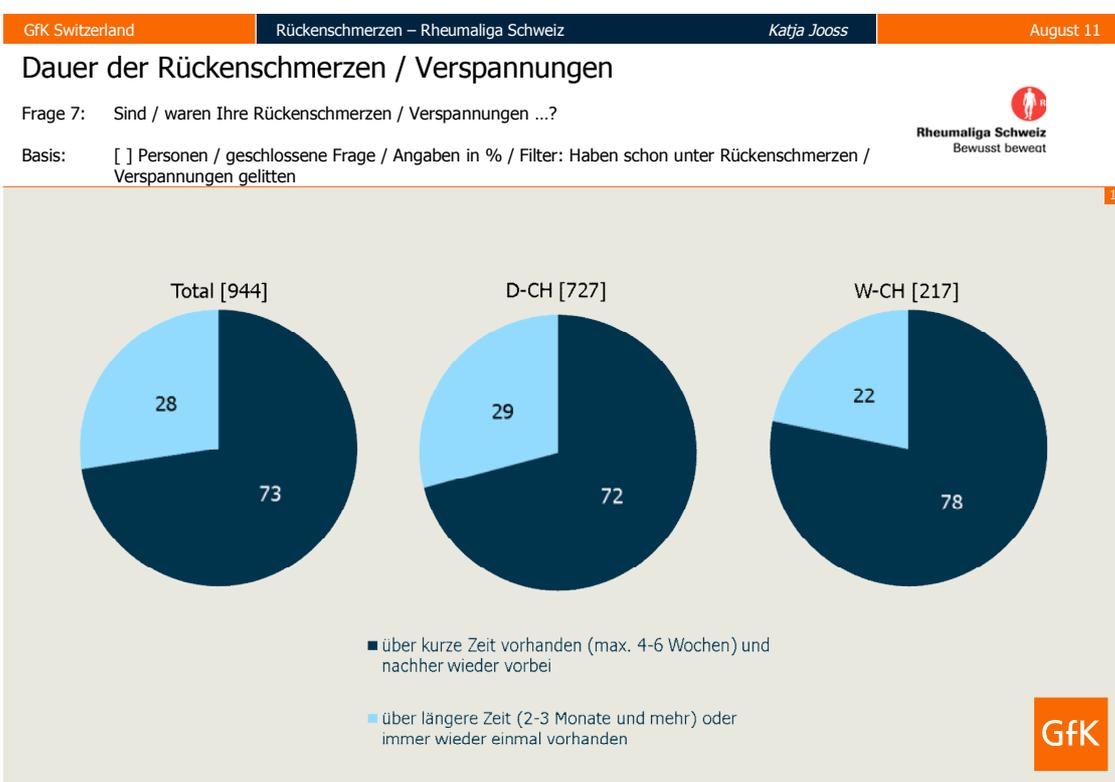




## 7. Akut oder chronisch/wiederkehrend?

Von den Umfrageteilnehmern mit Rückenschmerzen gibt über ein Viertel (27.6%) an, chronisch oder wiederholt an Rückenschmerzen/Verspannungen zu leiden oder gelitten zu haben.

Frauen und 50-74 Jährige (32.1% resp. 31.8%) haben signifikant häufiger chronische Beschwerden über längere Zeit als Männer (23.1%) oder Junge Erwachsene von 15-29 Jahren (22.9%). Umgekehrt wird der akute Rückenschmerz - bis zu 6 Wochen - von Männern (77.7%) und 15-29 Jährigen (77.5%) signifikant häufiger genannt als von weiblichen Befragten (68.8%) oder älteren Teilnehmern (50-74 Jahre, 68.9%).



## 8. Einschätzung der Rückenproblematik

Mit der Frage „Was denken Sie, wie viele Prozent der Bevölkerung in der Schweiz ab 15 Jahren leiden irgendwann im Leben an Rückenschmerzen?“ wurde getestet, ob die Befragten die Rückenproblematik als „Volksleiden“ erkannt haben.



Fakt ist, dass zwei von drei Teilnehmende die Bedeutung bzw. Häufigkeit von Rückenschmerzen in der Schweiz (auf einer Zehnerskala von 10 – 100%) eher unterschätzen. Denn nur 39.2 denken, dass 70 – 100 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an Rückenbeschwerden leiden.

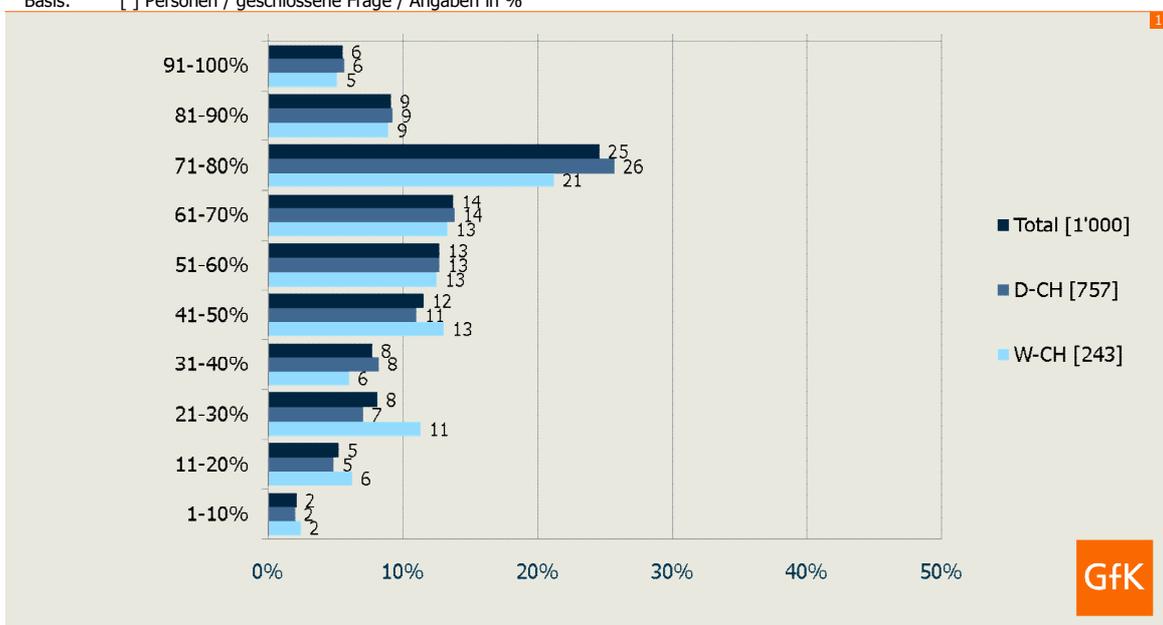
Aus epidemiologischen Untersuchungen ist bekannt, dass etwa vier Fünftel mindestens einmal im Leben so richtig mit Rückenschmerzen Bekanntschaft machen.

### Einschätzung bezüglich Vorkommnis Rückenschmerzen / Verspannungen

Frage 8: Was denken Sie, wie viel Prozent der Bevölkerung in der Schweiz ab 15 Jahren leiden irgendwann im Leben an Rückenschmerzen?



Basis: [ ] Personen / geschlossene Frage / Angaben in %



## 9. Massnahmen zur Behandlung

Ob die Befragten richtig gegen Rückenschmerzen vorgehen, wurde ermittelt mit der Frage „Was machen Sie, wenn Sie Rückenschmerzen/Verspannungen haben?“ und 9 Antwortmöglichkeiten mit Mehrfachnennung geboten.

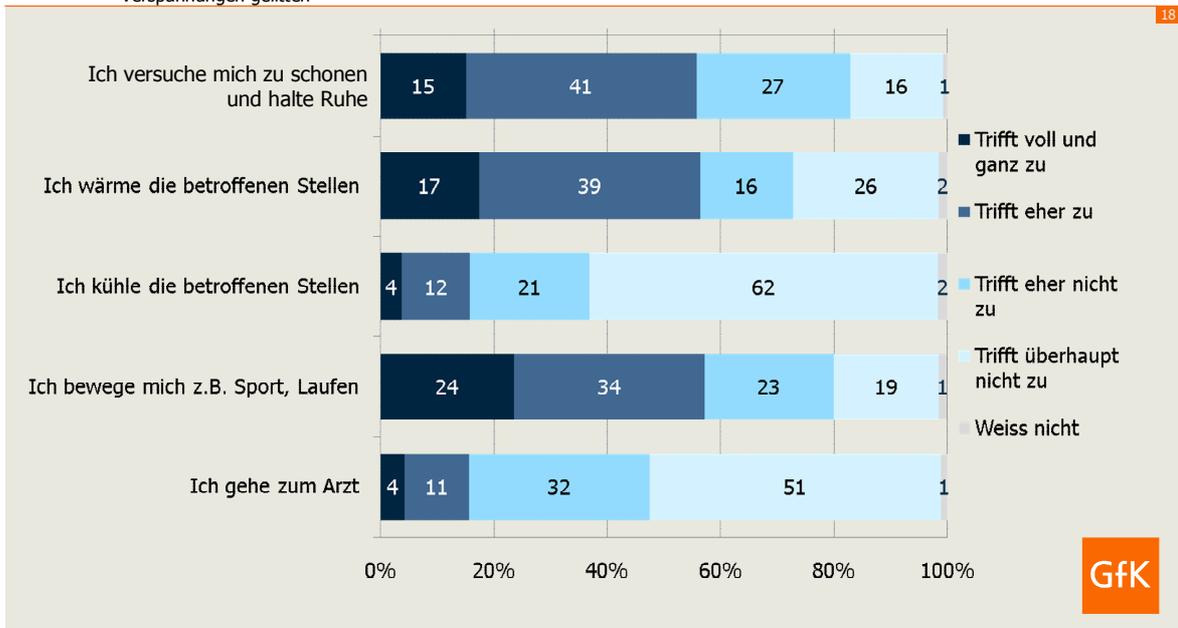
Das Ergebnis: Die Teilnehmenden handeln grundsätzlich richtig und scheinen über die Massnahmen bei Rückenschmerzen Bescheid zu wissen. Hier seien detailliert nur einige Beobachtungen und Tendenzen herausgegriffen:



## Massnahmen zur Auskurierung von Rückenschmerzen / Verspannungen 1/2

Frage 9: Was machen Sie, wenn Sie Rückenschmerzen / Verspannungen haben? Bitte beurteilen Sie jede Aussage auf einer Skala von 'trifft voll und ganz zu' (4), 'trifft eher zu' (3), 'trifft eher nicht zu' (2) und 'trifft überhaupt nicht zu' (1).

Basis: 927 Personen / geschlossene Frage / Angaben in % / Filter: Haben schon unter Rückenschmerzen / Verspannungen gelitten



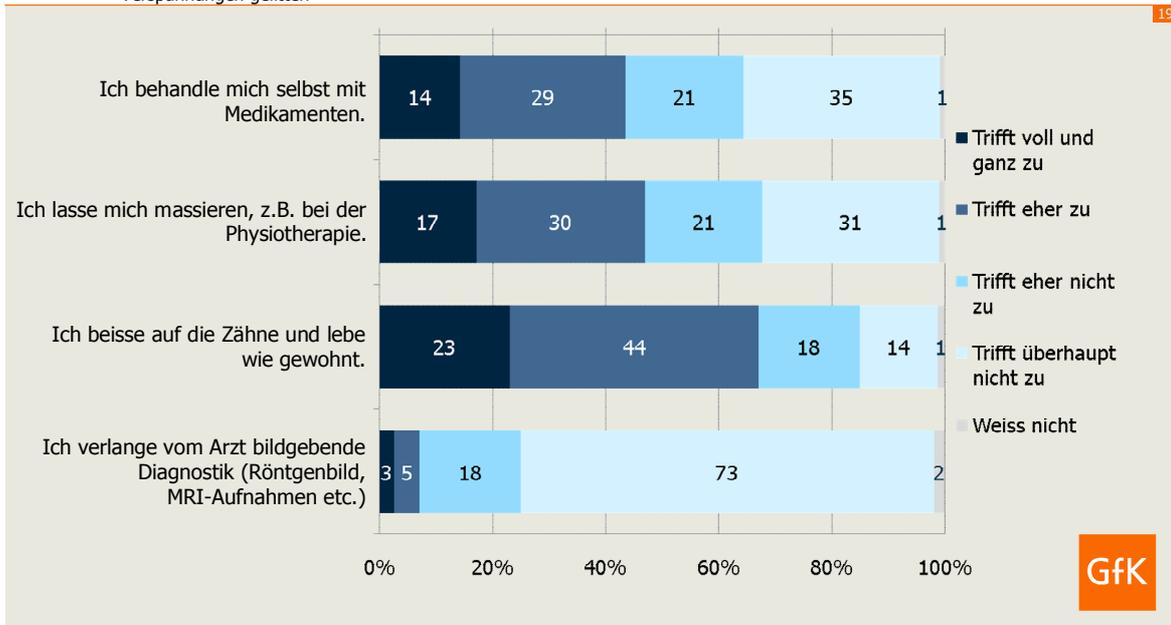
- Westschweizer schonen und halten signifikant häufiger Ruhe als Deutschschweizer.
- Auf Massagen (z.B. in der Physiotherapie) setzen eher Frauen und Ältere.
- Frauen und Menschen ab 30 Jahren wärmen die betroffenen Stellen häufiger als Männer und Junge.
- Frauen, nicht- oder teilweise Berufstätige und ältere Personen (50-74 Jährige) setzen tendenziell häufiger auf Sport und Bewegung als Männer, Vollberufstätige und Jüngere.
- Menschen im jüngeren und mittleren, beruflich aktiven Alterssegment (15-49 Jährige) gehen eher NICHT zum Arzt.
- Über neun von zehn Befragte verlangen keine oder „eher keine“ teure bildgebende Diagnostik (Röntgenbild, MRI-Aufnahme etc.) vom Arzt.
- Westschweizer und über 30-Jährige behandeln sich häufiger selbst mit Medikamenten als Deutschschweizer und Junge, unabhängig von der Schulbildung. Bei der Selbstbehandlung mit Medikamenten gibt es jedoch regionale Unterschiede: Signifikant mehr Deutschschweizer warten damit, bis es nicht mehr anders geht, Westschweizer handeln rascher. In beiden Sprachregionen wird die Schmerzmittel-Dosierung so gering wie möglich gehalten.



## Massnahmen zur Auskurierung von Rückenschmerzen / Verspannungen 2/2

Frage 9: Was machen Sie, wenn Sie Rückenschmerzen / Verspannungen haben? Bitte beurteilen Sie jede Aussage auf einer Skala von `trifft voll und ganz zu` (4), `trifft eher zu` (3), `trifft eher nicht zu` (2) und `trifft überhaupt nicht zu` (1).

Basis: 927 Personen / geschlossene Frage / Angaben in % / Filter: Haben schon unter Rückenschmerzen / Verspannungen gelitten



### 10. Arztkonsultation wegen Rückenbeschwerden

Mit der Frage „Bei welchen der folgenden Beschwerden im Zusammenhang mit Rückenschmerzen/ Verspannungen gehen Sie zum Arzt?“ wurde ermittelt, ob die Teilnehmenden Warnsignale für einen Arztbesuch erkennen. Folgende Antwortmöglichkeiten mit Mehrfachnennung waren gegeben: Lähmungserscheinungen, Kribbeln in Armen und Beinen, Fieber, Gewichtsverlust, Zunahme der Schmerzen und Anhalten der Schmerzen/keine Besserung, „Gehe immer zum Arzt“ und „Gehe nie zum Arzt“.



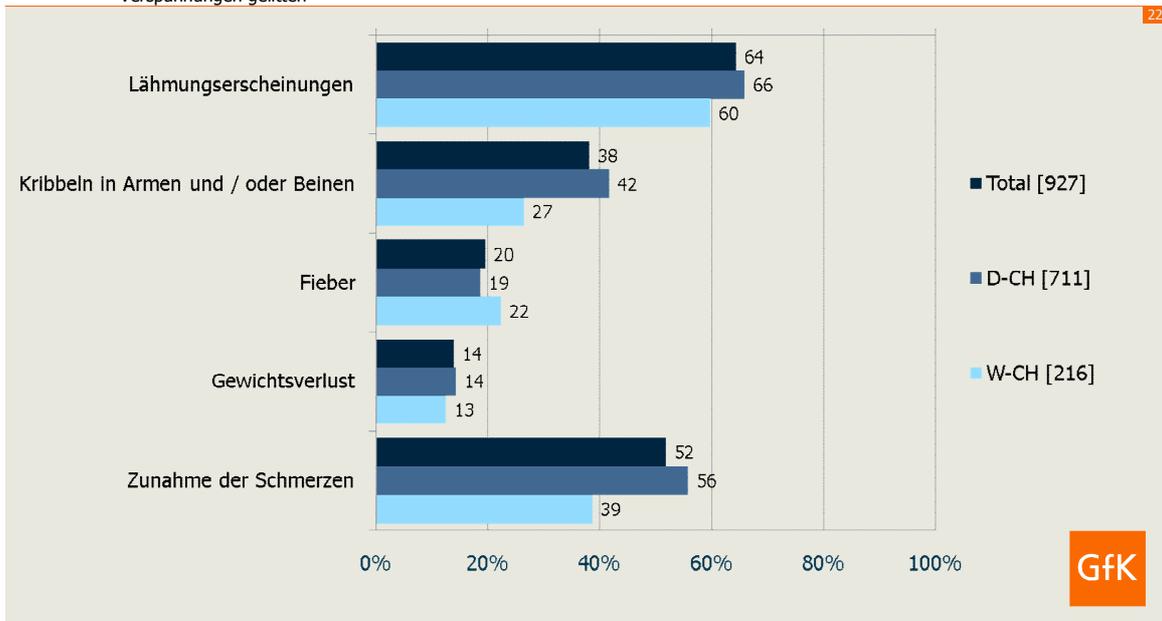


## Notwendigkeit eines Arztbesuches

1/2

Frage 11: Bei welchen der folgenden Beschwerden im Zusammenhang mit Rückenschmerzen / Verspannungen gehen Sie zum Arzt?

Basis: [ ] Personen / geschlossene Frage / Angaben in % / Filter: Haben schon unter Rückenschmerzen / Verspannungen gelitten



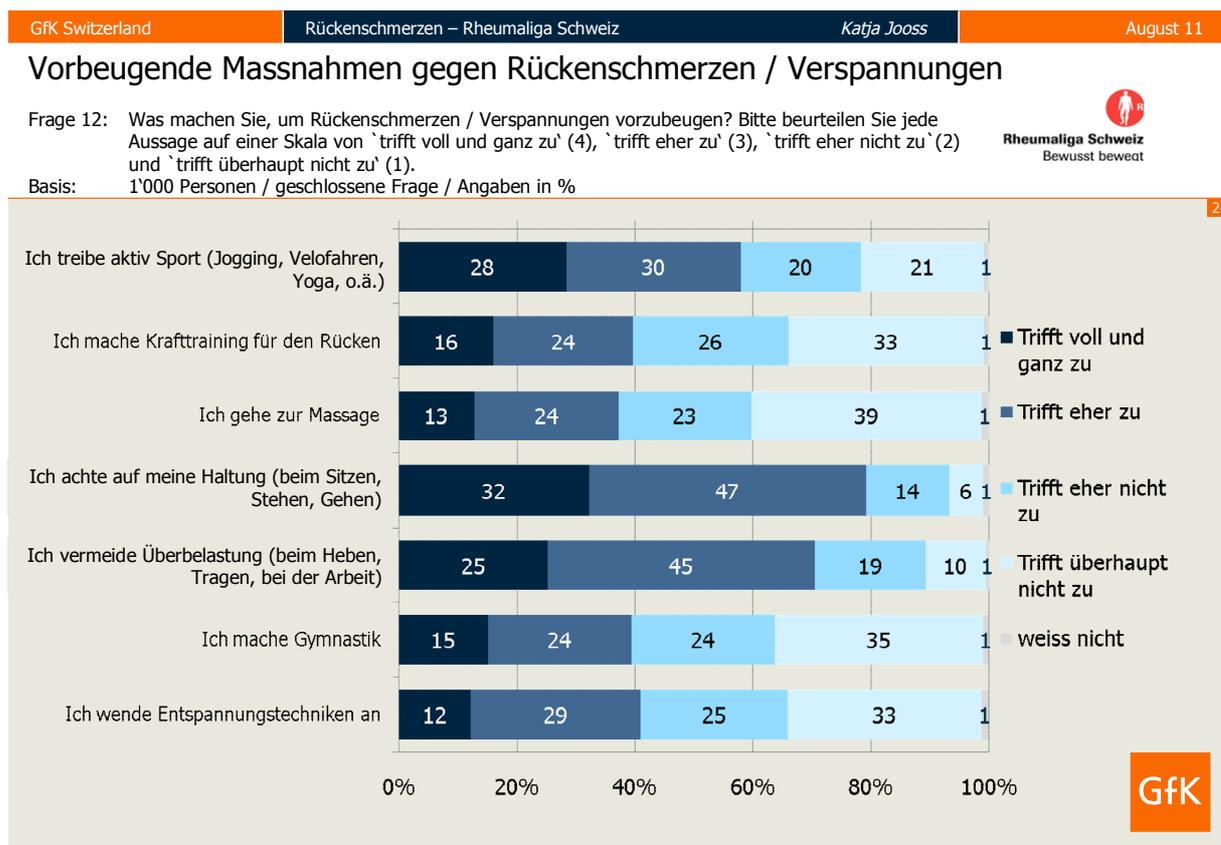
### Das Fazit:

- Deutschschweizer gehen bei Sensorischen Störungen wie Kribbeln, bei Zunahme der Schmerzen und bei ausbleibender Besserung signifikant häufiger zum Arzt als Westschweizer.
- Frauen, über-50-Jährige und körperlich Tätige gehen wegen Kribbeln in Armen und/oder Beinen, Gewichtsverlust und Zunahme der Schmerzen signifikant häufiger zum Arzt.



## 11. Massnahmen zur Prävention

Welche Massnahmen die Schweizer zur Rückenschmerz-Prävention ergreifen, wurde mit folgender Frage ermittelt: „Was machen sie, um Rückenschmerzen/Verspannungen vorzubeugen?“.



Folgende Massnahmen werden am häufigsten zur Prävention getroffen („trifft voll und ganz zu“ oder „trifft eher zu“):

1. Auf die Haltung achten (79.2%): besonders von körperlich Tätigen genannt.
2. Sport treiben (58.0 %)
3. Überlastung vermeiden (70.5%): trifft auf Personen bis 50 Jahre eher weniger zu.
4. Entspannungstechniken (41%): Eher ein Thema für Frauen ab 30 Jahren
5. Krafttraining (39.7%)
6. Gymnastik (39.4%): Bevorzugt von Frauen ab 30 Jahren
7. Massage (37.2%): Tendenziell bei Frauen und Westschweizern beliebter.

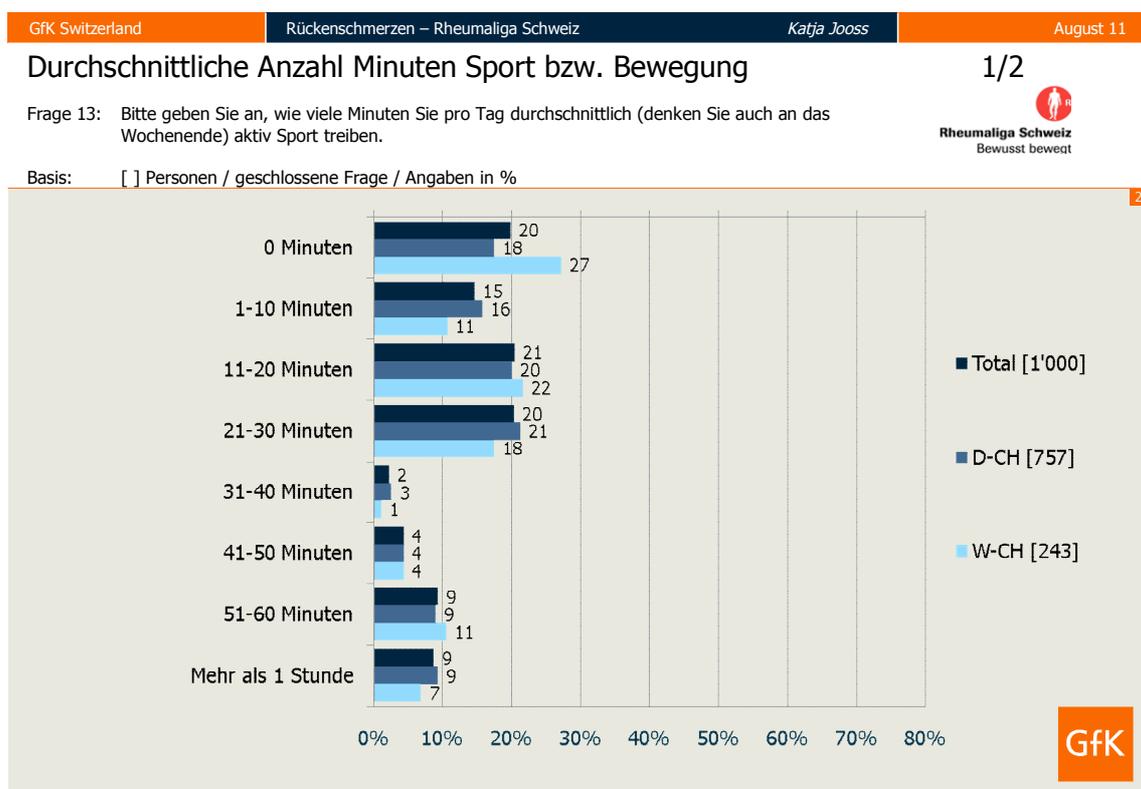


Fazit: Die Schweizer tun weitgehend das Richtige, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Mit einer Ausnahme: Massage – eine passive Anwendung, die mehr als jeder Dritte einsetzt – ist wenig geeignet zur Prävention. Sie hat unter Fachleuten eher einen tieferen Stellenwert im modernen Behandlungsmanagement von wiederkehrenden Rückenschmerzen als aktive Massnahmen.

## 12. Anzahl Bewegungs- und Sportminuten pro Tag

Bewegung ist für den Körper und insbesondere für Knochen, Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder sowohl die beste Prävention für Schmerzen als auch das A und O in der Therapie. Die Fragen an die Stichprobe hinsichtlich ihrer durchschnittlichen Sport- und Bewegungsminuten pro Tag haben folgendes ergeben:

- Drei von vier Schweizern (75.4%) machen keinen oder bis zu 30 Minuten Sport pro Tag.





- 40.3% der Schweizer Bevölkerung sind nur eine Stunde oder weniger pro Tag körperlich in Bewegung. (Gehen, Spazieren, Treppen steigen, einkaufen, putzen, etc.)

## Durchschnittliche Anzahl Minuten Sport bzw. Bewegung

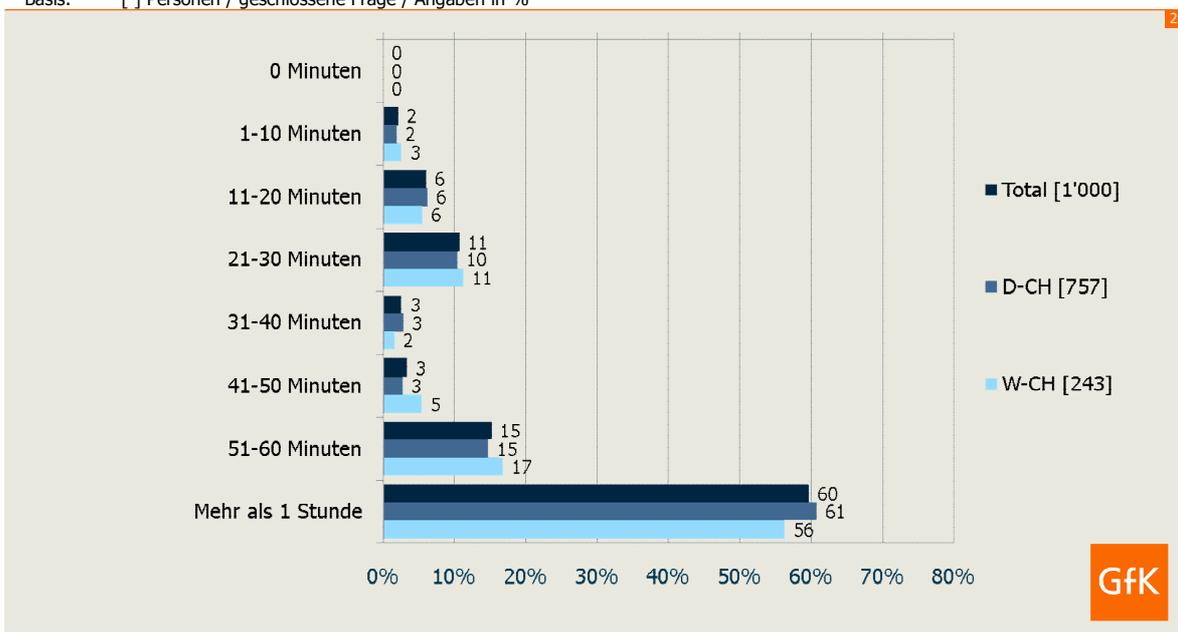
2/2

Frage 13: Bitte geben Sie an, wie viele Minuten Sie pro Tag durchschnittlich (denken Sie auch an das Wochenende) in Bewegung sind (z.B. gehen, Treppen steigen, spazieren, einkaufen, putzen etc.)



Basis: [ ] Personen / geschlossene Frage / Angaben in %

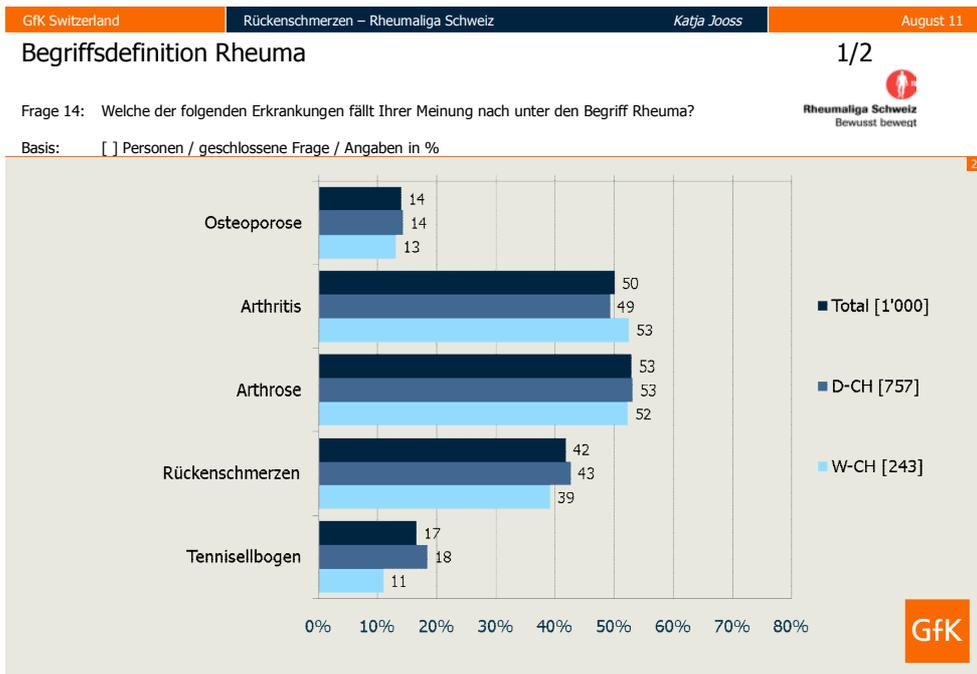
26



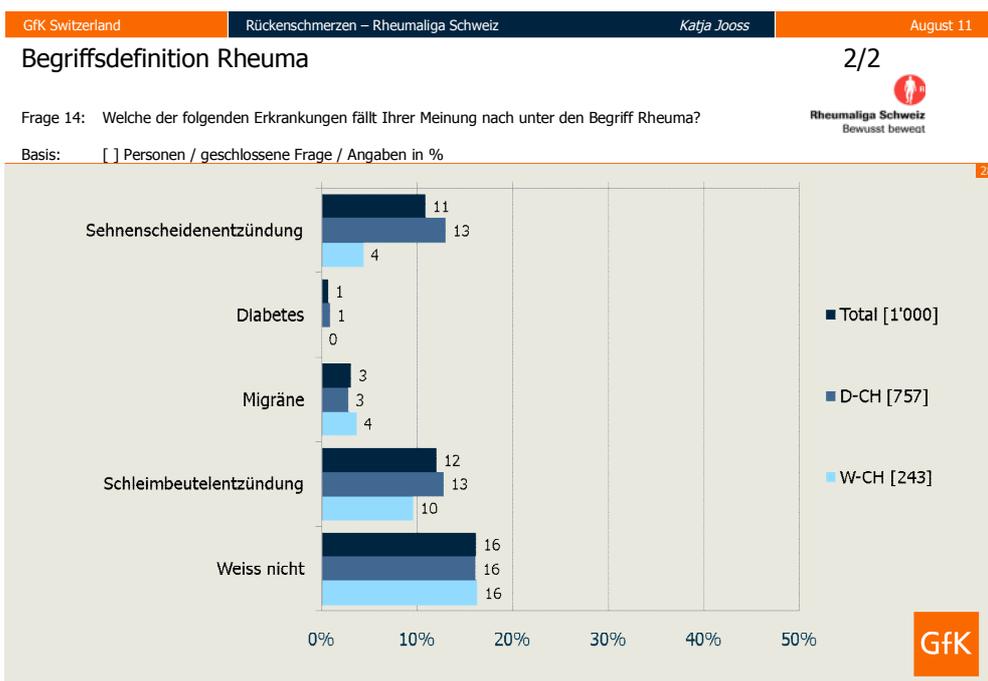


### 13. Kenntnisse über Rheumaformen

Nur 4 von 10 der Befragten (41.9%) wissen, dass Rückenschmerzen zu den rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen.



Auch Osteoporose, Tennisellbogen, Sehnenscheidenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen wurden von den Befragten eher NICHT als rheumatische Erkrankungen erkannt.





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

## Finanzierung der Studie

Die vorliegende Befragung wurde von GfK Switzerland AG über ein Teilsponsoring mitfinanziert. Die Rheumaliga Schweiz dankt dem Unternehmen für die finanzielle und fachliche Unterstützung.

## Auftraggeberin/Autorin

Rheumaliga Schweiz, Dr. Andrea Gerfin, Kommunikation & Verlag, Josefstrasse 92, CH-8005 Zürich.  
Tel.: 044 487 40 00, Mail: a.gerfin@rheumaliga.ch

## Projektleitung GfK Switzerland AG

GfK Switzerland AG, Katja Jooss, Studienleiterin Team HealthCare, Custom Research, Obermattweg 9, 6052 Hergiswil. Tel: 041 632 9473, Mail: katja.jooss@gfk.com

## Über die Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz ist eine Gesundheits- und Nonprofit-Organisation und vereinigt 20 kantonale und regionale Rheumaligen sowie sechs nationale Patientenorganisationen. Sie setzt sich für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein und fördert die Gesundheit: mit Online-Information und Publikationen, Symposien und Weiterbildung, 3000 Bewegungskursen in der ganzen Schweiz, persönlicher Beratung sowie dem Vertrieb von 150 Hilfsmitteln für den Alltag. Ihre Dienstleistungen richten sich an Betroffene, Interessierte, Health Professionals und Ärzte. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen und finanziert sich zu drei Vierteln über Spenden und private Zuwendungen.

## Über die GfK Switzerland AG

GfK Switzerland AG (Hergiswil NW) ist laut Branchenstatistik des vsms das grösste Marktforschungsinstitut der Schweiz und bietet Marktforschungsdienstleistungen in allen Bereichen. GfK Switzerland AG gehört seit 1999 zur internationalen tätigen GfK-Gruppe mit Hauptsitz in Nürnberg. Mit Unternehmen in über 100 Ländern gehört die GfK zu den grössten Marktforschungsinstituten der Welt.

## Über Rheuma

Rheumatismus oder kurz Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 200 verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern. Ihr gemeinsamer Nenner sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die häufigsten rheumatischen Erkrankungen sind Rückenschmerzen, Arthrose, entzündliches Rheuma (Arthritis), Osteoporose und Weichteilrheuma.

An Rheuma leiden etwa 1.5 Millionen Menschen in der Schweiz. 300'000 Personen sind von schwerem, chronischen Rheuma betroffen, das im privaten und beruflichen Leben stark behindert.



## Referenzen

- 1 Ständige Wohnbevölkerung nach Alter (2009). Bundesamt für Statistik.
- 2 Arbeitsbedingungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Geschätzte Fallzahlen und volkswirtschaftliche Kosten für die Schweiz (2009). Thomas Läubli und Christian Müller. Staatssekretariat für Wirtschaft SECO.
- 3 European guidelines for the management of chronic pain (10/2010). [www.backpaineurope.org](http://www.backpaineurope.org)
- 4 Unspezifische Rückenschmerzen: «Back to the basics». Ars Medici 19/2002. A. Mannion, A. Junge.
- 5 „Fit for Work?“ Erkrankungen des Bewegungsapparats und der Schweizer Arbeitsmarkt (2010). Quadrello T. et al. Verein fitforwork-swiss.
- 6 Cost of low back pain in Switzerland in 2005. Eur J Health Econ (5.6.2010 online) S. Wieser et al.
- 7 Rückentraining mit den «Rückenkarten». Physioactive 4/2011. Harald Bant, Guido Perrot