

# Viel Gymnastik gegen Rücken

Schwache Muskeln, schlappe Bänder – wegen fehlender Bewegung und falscher Belastung leiden viele Menschen unter Rückenschmerzen. Was ihnen Ärzte dagegen verordnen, dokumentiert der aktuelle Heilmittelbericht. Von Andrea Waltersbacher

**Der Schmerz kommt plötzlich.** Meist passiert es bei einer Alltagsbewegung wie Bücken oder Heben. Der Schmerz fährt plötzlich und schneidend in den unteren Rücken. Die Betroffenen können sich oft nicht mehr aufrichten oder nur noch humpelnd fortbewegen. Für diese verbreitete Art des plötzlichen Rückenschmerzes, der auch ins Bein ausstrahlen kann, hat der Volksmund einen sehr bildhaften Ausdruck: Hexenschuss. Schuld am Hexenschuss, den die Mediziner Lumbago nennen, sind verspannte Muskeln und gereizte Nerven.

Aber auch im Nacken und im Bereich der Brustwirbelsäule können Schmerzen auftreten, für die der Arzt keine spezifischen Ursachen wie beispielsweise Wirbelkanalstenosen, Bandscheibenvorfälle oder entzündliche Prozesse findet. Rückenschmerzen, die nicht auf eine Erkrankung zurückgehen, sondern auf eine vorübergehende Störung der Funktion von Muskulatur, Sehnen oder Faszien (Weichteilkomponenten des Bindegewebes), werden als unspezifische Rückenschmerzen bezeichnet und mit ICD-M54 kodiert. Sie sind der häufigste Rückenschmerz.

## Häufig arbeitsunfähig wegen Rücken.

Wie weit verbreitet Rückenschmerzen ohne spezifische Krankheitsursache sind, belegt der neue Heilmittelbericht, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) kürzlich herausgegeben hat. Danach wurde im Jahr 2016 bei knapp 27 Prozent der AOK-Versicherten mindestens einmal während eines Besuches beim niedergelassenen Arzt die ICD-M54 Rückenschmerzen dokumentiert. Auf diese Diagnose entfallen im Durchschnitt auch knapp zwei der insgesamt 19,4 jährlichen Arbeitsunfähigkeitstage je AOK-Mitglied.



Gerade sitzen und kräftig ziehen: Übungen für die Muskulatur helfen dabei, Kreuzbeschwerden vorzubeugen.

Nach ein paar Tagen ist ein Hexenschuss in der Regel ausgeheilt, die Schmerzen wieder verschwunden. Auch andere funktionelle Störungen im Zusammenspiel der Sehnen mit dem Muskelapparat treten meist nur als kurze Episode auf. Ein Indiz dafür ist, dass rund 43 Prozent dieser Patienten den Arzt nur in einem der vier Quartale 2016 deswegen aufgesucht hat.

**Schonen ist das falsche Rezept.** Als Hauptursache für Rückenschmerzen gilt der zunehmende Bewegungsmangel, aber auch eine einseitige Belastung: Die meisten Menschen fahren mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit und üben Sitz- oder Stehberufe mit einseitigen Bewegungen aus. Der menschliche Körper ist aber für viel mehr Bewegung ausgelegt. Muskelgruppen – insbesondere die Beugemuskulatur – verkürzen sich bei einseitiger oder fehlender Belastung, und der muskuläre Gegenspieler wird überdehnt. Über diese

Störung wird das Gehirn von den Nerven mit einem Schmerz gewarnt. So bauen sich die Schmerzen über einen längeren Zeitraum auf, oder eine plötzliche Überlastung zerrt an untrainierten Muskeln. Werden dabei Nerven beeinträchtigt, wird es sehr schmerzhaft für die Betroffenen.

Tritt dieser Schmerz das erste Mal auf, sind die Patienten alarmiert. Nicht immer reicht es, mithilfe von Schmerzmitteln und Kälte- oder Wärmebehandlung beweglich zu bleiben, um die akute Störung und den Schmerz wieder loszuwerden: Rund 1,4 Millionen AOK-Versicherte erhielten vom Arzt zusätzlich eine Physiotherapie verordnet, um den Auslöser der unspezifischen Rückenschmerzen zu behandeln oder den Schmerz zu lindern. Obwohl auch schon Kinder und Jugendliche unter unspezifischen Rückenschmerzen leiden, ist die am meisten betroffene Altersgruppe die der 45- bis 60-Jährigen. Hier liegt die Rate der behandelten AOK-Versicherten mit un-

spezifischen Rückenschmerzen zwischen neun und elf Prozent. Von den Anfang 50-Jährigen war im Jahr 2016 mehr als jeder Zehnte (10,7 Prozent) mindestens einmal als Rückenschmerzpatient bei einem Physiotherapeuten.

### Geschlechtsspezifische Unterschiede.

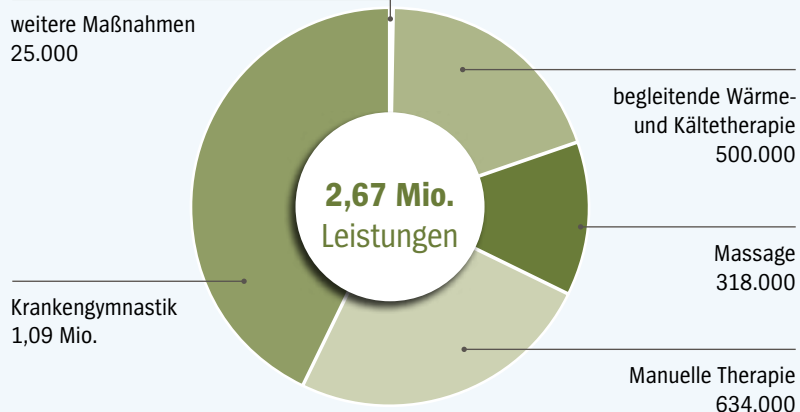
Über nahezu alle Altersgruppen hinweg sind Frauen häufiger von unspezifischen Rückenschmerzen betroffen und erhalten auch entsprechend öfter eine Physiotherapie. Während die durchschnittliche Behandlungsrate der AOK-Versicherten bei 5,4 Prozent liegt, ist sie bei den Frauen mit 6,9 Prozent 1,8mal höher als bei den Männern (3,9 Prozent). Nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben ist zunächst ein Absinken der Prävalenz- und Behandlungsraten zu beobachten. Aber bei den Anfang 70-Jährigen steigt die Rate wieder an, und mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer physiotherapeutisch behandelt (Frauen: 11,7 Prozent, Männer: 5,2 Prozent).

Die Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen machten 2016 nahezu ein Drittel aller physiotherapeutisch versorgten AOK-Versicherten aus (31,5 Prozent). Sie sind damit die mit Abstand größte Patientengruppe in der Praxis der Physiotherapeuten und wurden 2016 mit 2,7 Millionen physiotherapeutischen Leistungen versorgt. Das ist gut ein Fünftel aller physiotherapeutischen Leistungen für AOK-Versicherte (21,1 Prozent). Sieht man von Wärme- oder Kältebehandlungen ab, die ergänzend zur eigentlichen Maßnahme in knapp einem Viertel aller Fälle verordnet wurden, entfiel über 40 Prozent der Leistungen auf die Krankengymnastik (siehe Grafik auf dieser Seite). Knapp 30 Prozent der Behandlungen erfolgten mit Manueller Therapie, knapp

### Lese- und Webtipps

- **Heilmittelbericht 2017.** Herausgegeben vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO). Download unter [www.wido.de](http://www.wido.de) > Heilmittel > Heilmittel-Analysen
- Informationen zu Rückenschmerzen und Rückengesundheit mit interaktiven Trainingsprogramm: [www.aok-rueckenaktiv.de](http://www.aok-rueckenaktiv.de)
- Übungstipps für den Arbeitsplatz und für zu Hause: <https://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de>

## Krankengymnastik ist der Renner



Im Jahr 2016 erhielten Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen fast drei Millionen physiotherapeutische Leistungen verordnet. Der größte Anteil entfiel mit rund einer Million Verordnungen auf die Krankengymnastik.

Quelle: Heilmittelbericht 2017

15 Prozent waren Massagen. Weitere Maßnahmen wie Elektrotherapie oder Traktion spielen nur eine marginale Rolle. Bei der Wahl der angewendeten Maßnahmen gibt es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede.

**Behandlung meist von kurzer Dauer.** Bei 77 Prozent der physiotherapeutisch behandelten Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen bleibt es 2016 bei einer einmaligen Verordnung. Lediglich ein kleiner Teil (fünf Prozent) erhielt dauerhaft, also in drei oder vier Quartalen des Jahres, eine physiotherapeutische Behandlung wegen unspezifischer Rückenschmerzen. Bei nur einem guten Drittel dieser langwierigen Behandlungsfälle diagnostizierten Ärzte eine chronische Schmerzstörung. Im Alter nehmen die beobachteten Fälle unspezifischer Rückenschmerzen im allgemeinen ab. Schmerzen wegen struktureller Wirbelsäulenleiden wie Bandscheibenvorfälle, Spondylopathien oder Osteoporose nehmen hingegen zu.

Neben den unspezifischen Rückenschmerzen dokumentiert der aktuelle Heilmittelbericht zudem das physiotherapeutische Leistungsspektrum bei Patienten mit Schulterläsionen, Knie- und Hüftproblemen, Skoliose und weiteren Diagnosen. Hier entfielen insgesamt 13 Millionen physiotherapeutische Leistungen mit fast 90 Millionen Be-

handlungssitzungen auf AOK-Versicherte. Insgesamt analysiert der vom WIdO jedes Jahr herausgegebene Bericht die Heilmittelverordnungen aller 70,7 Millionen gesetzlich Krankenversicherten. Der Bericht zeigt das Versorgungsgeschehen für die vier in den Bereichen Ergotherapie, Sprachtherapie, Physiotherapie und Podologie (medizinische Fußpflege), den Umsatz sowie die regionale Inanspruchnahme auf. Auch stellt er für die rund fünf Millionen AOK-Versicherten, die Heilmittel verordnet bekommen haben, die Versorgung nach Altersgruppen und Geschlecht sowie Maßnahmen und verordnungsauslösende Diagnosen dar – auch mit Tabellen und Abbildungen.

**Training für ein starkes Kreuz.** Weil die Ursachen der unspezifischen Rückenschmerzen in allgemeiner Bewegungsarmut, einseitiger Belastung und ungünstiger Haltung bei den Verrichtungen des (Arbeits-)Alltags gesehen werden, bietet die AOK im Internet auf einem speziellen Portal Tipps und Programme zur Unterstützung der Rückengesundheit an (siehe Kasten „Lese- und Webtipps“). ■

**Andrea Waltersbacher** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Forschungsbereich Betriebliche Gesundheitsförderung, Heilmittel und ambulante Bedarfsplanung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). **Kontakt:** [Andrea.Waltersbacher@wido.bv.aok.de](mailto:Andrea.Waltersbacher@wido.bv.aok.de)