



PRESSEMITTEILUNG

Nr. 71/GP

15.03.2015

**Huml wirbt für mehr Vorsorge vor Rückenschmerzen - Bayerns
Gesundheits- und Pflegeministerin zum Tag der Rückengesundheit**

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml ruft zu mehr Vorsorge vor Rückenbeschwerden auf. Huml betonte anlässlich des Tags der Rückengesundheit am Sonntag: "Rund 80 Prozent der Bevölkerung sind mindestens einmal im Leben von Rückenschmerzen betroffen. Wer beispielsweise in seinem Beruf dauerhaft eine ungünstige Körperhaltung einnimmt, erhöht das Risiko. Deshalb ist es wichtig, mit ausreichend Bewegung und gezielten Übungen die Rückenmuskulatur zu stärken."

Rückenschmerzen liegen nach Angaben gesetzlicher Krankenkassen in Deutschland auf dem ersten Platz einer Rangliste der längsten Arbeitsunfähigkeitszeiten. Wie zudem aus der Krankenhausstatistik aus dem Jahr 2013 hervorgeht, waren in Bayern mehr Menschen als im Bundesdurchschnitt aufgrund von Rückenbeschwerden in stationärer Behandlung: Je 100.000 Einwohner gab es in Bayern 299 stationäre Aufenthalte aufgrund dieser Diagnose. In ganz Deutschland waren es dagegen nur 243 Fälle je 100.000 Einwohner.

Die Ministerin unterstrich: "In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen nicht auf Erkrankungen der Wirbelsäule oder andere Krankheiten zurückzuführen. Die häufigsten Ursachen sind vielmehr einseitige Belastung bei bewegungsarmer Lebensweise oder eingefahrene Haltungsmuster, Überlastung durch Übergewicht oder falsches Training. Körperliche Aktivität wird von Experten in diesen Fällen fast immer auch dann empfohlen, wenn Rückenschmerzen bereits bestehen. Dagegen sollte längere Bettruhe und Schonung vermieden werden."

Um Rückenbeschwerden zu behandeln, setzen Experten häufig auf eine nicht-medikamentöse Therapie. Schmerzlindernde Medikamente können dabei unterstützend eingesetzt werden. Zur Behandlung werden beispielsweise Entspannungsverfahren wie progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training, Ergotherapie oder Bewegungs- und Sporttherapie empfohlen. Aus der Krankenhausstatistik geht hervor, dass Frauen deutlich häufiger als Männer aufgrund von Rückenbeschwerden stationär behandelt werden.