

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

Neuer AOK-Gesundheitsatlas Rückenschmerzen

Landkreis Kulmbach liegt bei Rückenschmerzen über dem bayerischen Durchschnitt

Bayreuth, 28.11.2023

Wer unter Rückenschmerzen leidet, ist damit nicht allein. So haben sich 31,2 Prozent der bayerischen Bevölkerung im Jahr 2021 wegen Rückenschmerzen ärztlich behandeln lassen. Im Landkreis Kulmbach waren es 37,5 Prozent. Das zeigt der neue Gesundheitsatlas Bayern des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). „Damit liegt die Zahl der Betroffenen im Landkreis Kulmbach über dem bayerischen Durchschnitt“, sagt Ulrike Fischer, Gesundheitsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Bei der Häufigkeit von Rückenschmerzen gibt es in den 96 bayerischen Kreisen und kreisfreien Städten große Unterschiede. Der niedrigste Anteil findet sich in Regensburg (23,3 Prozent), gefolgt vom Landkreis München (26,1 Prozent). Am häufigsten sind Rückenschmerzen mit 40,8 Prozent im Landkreis Kronach, dicht vor Landkreis und Stadt Hof (beide 39,8 Prozent). Im Vergleich der bayerischen Regierungsbezirke ist die Zahl der Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen am niedrigsten in Oberbayern (28,7 Prozent) und am höchsten in Oberfranken (35,1 Prozent).

Hilfreich: Weniger Sitzen und mehr Bewegung

Oft kann keine eindeutige Ursache für den Rückenschmerz gefunden werden. Dass jedoch Dauersitzen und Bewegungsmangel der Gesundheit schaden, ist wissenschaftlich bestätigt. Daher ist gerade bei unspezifischen Rückenschmerzen regelmäßige körperliche Aktivität die Basis jeglicher Therapie. „Wir unterstützen unsere Versicherten dabei, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und nachhaltig etwas für die eigene Gesundheit zu tun“, so Ulrike Fischer. AOK-Versicherte können aus einer Vielzahl von Gesundheitskursen das für sie passende Bewegungsangebot wählen. Sei es in Form von individuellen Online-Kursen wie dem Cyberpräventionskurs „Rücken-Coaching – Funktionelles Krafttraining“ oder im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) mit dem interaktiven Online-Programm „Rückenaktiv im Job“.

Impulse, um das Arbeiten auch im Homeoffice aktiver zu gestalten, erhalten Beschäftigte im Seminar „Fit im Office – Das Online-Seminar mit Bürostuhltraining“. Darüber hinaus unterstützt die AOK mit speziellen Angeboten für bestimmte Berufsgruppen, wie beispielsweise dem Workshop „Fit für die Pflegeschicht“, entwickelt für Pflegekräfte in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen. Er ist darauf zugeschnitten, mit wechselnden Arbeitszeiten besser urechtzukommen.

Näheres im Internet:

- Gesundheitsangebote: <https://www.aok.de/pk/bayern/gesundheitsangebote-aok-bayern/>
- Cyberprävention: <https://www.aok.de/pk/bayern/cyberpraevention/>
- Online-Programm „Rückenaktiv im Job“: <https://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de/bayern>
- Seminar „Fit für die Pflegeschicht“: <https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/weitere-inhalte/bgf-in-der-pflege/praeventionsangebote-der-aok-fuer-pflegekraefte/seminar-fit-fuer-die-pflegeschicht/>

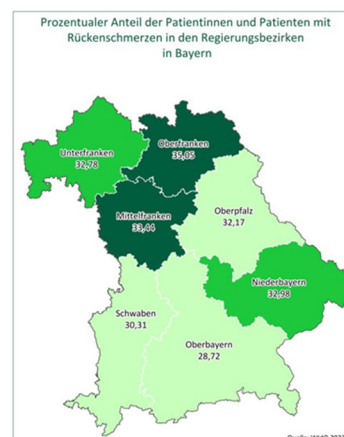
Bilderservice:

Bild 1:



Bildunterschrift 1:

Bild 2:



Bildunterschrift 2:

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung im Landkreis Kulmbach hat sich im Jahr 2021 wegen Rückenschmerzen ärztlich behandeln lassen.

Urhebervermerk:

© panthermedia.net / lightwavemedia

In Oberbayern gibt es die wenigsten, in Oberfranken die meisten Rückenbeschwerden.

Urhebervermerk.

© Quelle: WidO 2023