

# DER RÜCKEN IST DAS KREUZ DER SCHWEIZER

TINA COLATRELLA-MÜLLER, VORSTANDSMITGLIED RESSORT ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND MEDIEN, JOURNALISTIN, BEWEGUNGS- UND TANZPÄDAGOGIN

*Rund zwei Millionen Menschen leiden in der Schweiz an Rückenschmerzen und verursachen damit einen grossen Teil der Gesundheitskosten. Die Rückenschmerzen entstehen, weil sich der Mensch zu wenig bewegt. Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber in Zahlen ausgedrückt ist sie bemerkenswert.*

«Ich hab's im Kreuz», jammerte meine Oma zeitlebens täglich. Ich sehe sie noch heute vor mir, wie sie in der Küche steht, eine Hand im Kochtopf, die andere angewinkelt in den Rücken gelegt in der Hoffnung, ihre Schmerzen dadurch lindern zu können. Rund 35 Jahre später leide auch ich unter Rückenschmerzen und mit mir rund ein Viertel aller Schweizerinnen und Schweizer.

## **6 bis 14 Milliarden leiden wegen Rückenschmerzen**

Laut einer Schätzung des Bundes werden die Gesundheitskosten im Jahr 2017 auf 79 Milliarden Franken ansteigen. 80 Prozent davon werden von nichtübertragbaren Krankheiten NCD verursacht, wovon 40 Prozent in deren Behandlung gesteckt werden, also sage und schreibe 34,5 Milliarden Franken. Nebst Erkrankungen der Atemwege, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes gehören

*«Wegen Rückenschmerzen entstehen pro Jahr direkte oder indirekte Kosten in der Höhe von sechs bis vierzehn Milliarden Franken.»*

auch Muskel-Skelett-Erkrankungen, unter anderem Rückenschmerzen, zu den NCD. Wegen Rückenschmerzen entstehen pro Jahr direkte oder indirekte Kosten in der Höhe von sechs bis vierzehn Milliarden Franken.

## **Bewegungslosigkeit bringt uns nicht um, aber ins Spital**

Damit aber noch nicht genug. Erkrankun-

gen am Bewegungsapparat stellen die häufigste Hospitalisierungsursache dar. Im Jahr 2014 wurden deswegen 70'702 Männer und 85'655 Frauen stationär behandelt. Zum Vergleich: Bei Herz-Kreislauferkrankungen waren es 10'000 Männer und gar 35'000 Frauen weniger. 1/5 aller IV-Renten wird aufgrund von Krankheiten des Bewegungsapparates gesprochen. Die gute Nachricht dabei ist: Wir sterben nicht daran! Es ist sogar kinderleicht, eine Verbesserung zu erzielen, denn wir müssen uns schlicht und einfach mehr bewegen, selbst wenn es weh tut.

## **Bewegen, auch wenn es weh tut**

Zu diesem Schluss kommt unter anderem das abgeschlossene Nationale Forschungsprogramm «Muskuloskeletale Gesundheit – Chronische Schmerzen» (NFP 53). Die Studie bringt zutage, dass der Bewegungsapparat lebenslang geschützt und erhalten werden muss, um Leiden zu vermeiden und die Kosten zu vermindern. Innerhalb der NFP 53 hat Stefan Bachmann von der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation des Bewegungsapparates in Valens bei 174 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen unterschiedliche Behandlungsmethoden miteinander verglichen. Das aktive Training – die sogenannte funktionsorientierte Behandlung – strebt die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit an. Anders als bei herkömmlichen Behand-

*«Die Patienten werden aufgefordert, weiter zu trainieren, auch wenn die Schmerzen zunehmen.»*

lungen werden die Patienten aufgefordert, weiter zu trainieren, auch wenn die Schmerzen zunehmen.

## **Deutlich weniger Arbeitsausfälle**

Bachmann hat festgestellt, dass Betroffene dank aktivem Training im Vergleich zur üblichen Behandlung – nicht mehr bewegen, wenn es weh tut – innerhalb eines Jahres durchschnittlich 40 Tage weniger bei der Arbeit ausfallen. Bei einem im Rahmen des NFP 53 durchgeführten Kostenvergleichs drei Jahre nach der Einführung der neuen Behandlungsmethode kommt er zum Schluss, dass aktives Training sich nicht nur positiv auf den Erhalt der Arbeitsfähigkeit auswirkt, sondern den Arbeitgeber und die Invalidenversicherung auch wesentlich günstiger zu stehen kommt.

## **Prävention ist einmal mehr das Zauberwort**

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, schlägt das Forschungsprogramm ebenfalls vor, präventiv zu arbeiten, und zwar altersstufengerecht. So brauchen Kinder lediglich eine bewegungsfreundliche Umgebung, da sie von sich aus den Drang verspüren, auf Bäume zu klettern, auf Mäuerchen zu balancieren, auf einem Bein zu hüpfen und die Treppe hoch und runter zu sausen. Auf keinen Fall soll der Bewegungsdrang eingedämmt oder unterbunden werden. Im Gegensatz zu den Dreikäsehochs muss der erwachsene Mensch zur Bewegung animiert werden.

## **Nationale Präventionskampagnen**

Entsprechende Bemühungen unternehmen verschiedene Akteure auf dem Gesundheitsmarkt. Das Bundesamt für Gesundheit hat 2008 drei nationale Präventionsprogramme ins Leben gerufen, darunter Ernährung und Bewegung. Deren Umsetzung liegt weitgehend in der Kompetenz der Kantone. Der Bund übernimmt eine koordinierende Rolle. Neben den Bundesstellen, den Kantonen und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz setzen sich NGOs sowie regionale und nationale Verbände für die Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten ein.

*«Kinder brauchen lediglich eine bewegungsfreundliche Umgebung, da sie von sich aus den Drang verspüren, auf Bäume zu klettern und auf Mäuerchen zu balancieren.»*

#### **Neue Umsetzung der NCD-Strategie ab 2017**

Öffentliche und private Akteure unterstützen die Menschen in der Schweiz schon heute dabei, einen gesunden Lebensstil zu pflegen: Arbeitgeber schaffen gesunde Arbeitsbedingungen, Städte bauen Velowege und kinderfreundliche Freiräume, in Kindergärten und Schulen werden Kinder und Jugendliche mit Projekten wie «Purzelbaum» zu mehr Bewegung motiviert und Personalrestaurants bieten ausgewogene Mahlzeiten an. Solche Aktivitäten auf freiwilliger Basis sollen noch stärker gefördert werden. Zukünftig soll der Prävention im Alter und in der Gesundheitsversorgung (z. B. in der Arztpraxis, im Spital oder in der Spitex, Physiotherapie u. a.) eine stärkere Rolle zukommen. Es gilt nun, die Ressourcen von Bund, Kantonen und privaten Akteuren künftig noch gezielter einzusetzen, ihre Aktivitäten optimal zu

koordinieren und die Zusammenarbeit auf gemeinsame Ziele hin auszurichten und zu verbessern.

#### **Sich selber neue Berufsfelder erschliessen**

Für uns Bewegungsfachleute steht entsprechend viel Arbeit an. Sie wird aber vermutlich nicht in Form von Neukunden in unsere Studios marschieren. Wir müssen uns ebenfalls bewegen und uns die neuen Berufsfelder selber erschliessen.

*«Der erwachsene Mensch muss zur Bewegung animiert werden.»*

Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Finden Sie heraus, was Ihr Nachbar von Beruf ist, und entwickeln Sie mit ihm allenfalls ein Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Schlagen Sie Ihrem Arzt bei der nächsten Untersuchung vor, ihm dabei zu helfen, seine Patienten zu bewegen. Versammeln Sie die Bewohner Ihres Quartiers einmal die Woche zum gemeinsamen Outdoortraining. Schlagen Sie neue Wege ein und informieren Sie sich beim Kanton über geplante Präventionsprogramme. Vielleicht ist Ihre Fachkompetenz bei deren Umsetzung gefragt.

Querverweis:  
Interview mit Dr. Mommert-Jauch Seite 8

Quellenangaben:  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Bundesamt für Statistik  
Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung  
Aargauer Zeitung

#### **Prävention hat Entwicklungsbedarf**

Die in der Schweiz eingesetzten Mittel für Prävention und Gesundheitsförderung sind im internationalen Vergleich tief. Im Jahr 2013 wurden von den gesamten Ausgaben für das Gesundheitswesen rund 2,2% für die Prävention aufgewendet. Der Durchschnitt in der OECD liegt bei 3,1%. Die Ausgaben für die Prävention im Umfang von 1,54 Mrd. Franken wurden zu 37% privat, zu 23% durch Sozialversicherungen und zu 39% durch die öffentliche Hand finanziert.