

Rückenschmerz-Risiko in Brandenburg: 81% betroffen, nur wenige aktiv!

Eine AOK-Umfrage zeigt, dass 81% der Brandenburger Rückenschmerzen hatten. Trotz des Wissens um Prävention fehlt es oft an Motivation.

Brandenburg, Deutschland - Eine alarmierende Umfrage zeigt: 81 Prozent der Befragten in Brandenburg haben im letzten Jahr Rückenschmerzen erlebt! Fast jeder dritte AOK-Versicherte erhielt 2022 eine ärztliche Diagnose, was Rückenschmerzen zum häufigsten Grund für Arbeitsausfälle in der Region macht. Trotz des Wissens um die Vorteile von regelmäßiger Bewegung zur Vorbeugung von Rückenschmerzen setzen nur 48 Prozent der Befragten dies in die Tat um. Besonders in Büros sitzen viele still: Lediglich 34 Prozent wechseln regelmäßig ihre Sitzposition.

Die Gründe für diese alarmierende Situation sind vielfältig. Ein Großteil der Befragten nennt Zeitmangel (44 Prozent) und fehlende Motivation (58 Prozent) als Hauptursachen für mangelnde Rückenprävention. Orthopäde Azad Amedi warnt, dass es viele einfache Mittel gibt, um Rückenproblemen entgegenzuwirken. Um diese Präventionslücke zu schließen, hat die AOK den kostenlosen „AOK-Rückentrainer“ ins Leben gerufen—ein sechswöchiges Online-Programm mit Trainingsvideos, die gezielt für einen gesunden Rücken sorgen sollen. Hier gibt's zur Sache: meetingpoint-potsdam.de.

Details

Ort

Brandenburg, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de