

Dresden, 12. Januar 2015

## **Ausweitung der K(r)ampfzone: Drei Viertel haben es im Kreuz**

Rückenschmerzen begleiten drei von vier Deutschen im Alltag. Das geht aus einer aktuellen Repräsentativumfrage der IKK classic hervor. Spitzenreiter bei den Beschwerden sind Muskelverspannungen. An ihnen leiden nach eigenen Angaben rund 58 Prozent der Befragten.

### **Vor dem Arztbesuch wird selbst „gedoktert“**

Wird der Rückenschmerz quälend, geht die Mehrheit der Geplagten zum Arzt (67 Prozent). Über Probleme, dabei einen Termin zu erhalten, berichtet nur ein Drittel der Befragten; 64 Prozent hatten nach eigener Aussage keine Probleme, bei Rückenweh zeitnah einen Termin beim Haus- oder Facharzt zu erhalten. Vor dem Gang zum Doktor steht für jeden Zweiten jedoch der Versuch, den Schmerz in Eigenregie zu bekämpfen: Mittel der Wahl sind Medikamente (54 Prozent), Massagen/Wärme (53 Prozent) und viel Bewegung wie Laufen oder Gymnastik (52 Prozent).

### **Gefühlte Gründe: Passivität und Stress im Job**

Gründe für das Kreuz mit dem Kreuz sehen die meisten Menschen in einseitiger Belastung (51 Prozent) und mangelnder Bewegung (22 Prozent). Auf Platz drei bei den „gefühlten“ Ursachen rangiert nach Aussage der Befragten der Stress im Beruf (12 Prozent).

### **Vorbeugestrategien sind bekannt**

Über die richtigen Strategien gegen Rückenleiden sind die meisten Menschen informiert: Praktisch angewendet werden von den derzeit beschwerdefreien Befragten zumindest gelegentlich schonendes Heben und Tragen (54 Prozent), Bewegung und Sport (44 Prozent) sowie eine gesunde Haltung, zum Beispiel am Arbeitsplatz (33 Prozent).

### **Oft siegt der „innere Schweinehund“**

Zugleich räumt eine Mehrheit ein, die notwendigen Vorbeugemaßnahmen im Alltag nur sporadisch zu praktizieren. 73 Prozent der Befragten fällt es schwer, ihre rückengesunden Vorsätze dauerhaft umzusetzen. Auf der Hitliste der Hinderungsgründe steht Motivationsschwäche an erster Stelle (32 Prozent). Zeitmangel wird nur von jedem Vierten als Grund genannt.

---

Kontakt:

Michael Förstermann  
Pressesprecher

Tel.: 0351 4292-12500

Fax: 0351 4292-10099

Mobil: 0160 90954082

[michael.foerstermann@ikk-classic.de](mailto:michael.foerstermann@ikk-classic.de)

### **Wege aus der Motivationsfalle**

„Auch bei Motivationsproblemen kann der Besuch eines Gesundheitskurses vielen Rückengeplagten weiterhelfen“, sagt Melanie Gestefeld von der IKK classic. „In diesen Kursen werden nicht nur Techniken der rüchenschonenden Bewegung und Entspannung vermittelt. Die Kursleiter wissen um die entscheidende Rolle der Motivation für den Erfolg und vermitteln auch hilfreiche Tricks und Kniffe, um dem inneren Schweinehund Beine zu machen.“

Die IKK classic unterstützt die Teilnahme an Präventionskursen jährlich mit bis zu 180 Euro. Weitere Informationen zu den Gesundheitskursen finden Interessierte online unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

Die Ergebnisse der Repräsentativbefragung und ein Themenfoto sind unter [www.ikk-classic.de/ruecken](http://www.ikk-classic.de/ruecken) als Download verfügbar.

### **Weitere Informationen:**

Melanie Gestefeld, Telefon: 0211 7702-193

E-Mail: [melanie.gestefeld@ikk-classic.de](mailto:melanie.gestefeld@ikk-classic.de)

### **Zur IKK classic:**

Die IKK classic ist mit rund 3,6 Millionen Versicherten die sechstgrößte deutsche Krankenkasse und das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung. Die Kasse mit Hauptsitz in Dresden ist mit rund 7.000 Beschäftigten an bundesweit mehr als 300 Standorten tätig. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 10 Milliarden Euro.