



24 RÜCKENFAKTEN

Mehr als 50%

der OPs sind wahrscheinlich überflüssig

Nur **5-10%** der Rückenschmerzen kommen von den Bandscheiben

90%

der Schmerzen verschwinden von allein

kostet es in Deutschland jedes Jahr, Rückenschmerz-Geplagte zu versorgen und ihre Fehltag auszugleichen,

50 MILLIARDEN EURO

Vor **6 Millionen** Jahren begann der Mensch aufrecht zu gehen

Heute gibt es einen neuen, traurigen Begriff für den modernen Menschen: **Homo sedens**= der sitzende Mensch

Ein Durchschnittskopf wiegt zwischen **4-6 Kilo**. Er wird vom ersten Halswirbel, dem „Atlas“ getragen

hat jeder Mensch immer zwischen zwei Wirbeln eine

23 BANDSCHEIBEN

Bis zu **2 Zentimetern** kann die Wirbelsäule durch den Flüssigkeitsverlust in den Bandscheiben am Tag schrumpfen

639 Muskeln brauchen ca. **300 Reize** um zu wachsen, 200 um nicht zu verkümmern. Der Durchschnittsbürger kommt auf nicht einmal 100 Reize

1,5 Tonnen

Gewicht kann unsere Lendenwirbelsäule tragen, dann brechen die Knochen. Die Bandscheiben gehen zuletzt kaputt!

Im aufrechten Sitzen wirken auf die Lendenwirbel ca. 90 Kilo ein, im vorgebeugten Sitzen

170 KILO!

der Deutschen haben einmal im Leben Rückenschmerzen

85%

12%

haben während ihres Lebens regelmäßig oder chronische Rückenschmerzen

Jedem 6. mit chronischen Rückenschmerzen wird eine OP empfohlen, über **160 000** Rücken werden so jedes Jahr operiert

Gründe für Rückenschmerzen: **Bewegungsmangel (!), Stress, Übergewicht**. Zusätzliche Gründe bei Frauen: High Heels und schwere Handtaschen

Frauen gehen an manchen Tagen durchschnittlich nur **400 Meter** zu Fuß, Männer sogar nur 250 Meter

80%

der Rückenschmerzen gehen auf untrainierte Tiefenmuskulatur zurück

Der Bandscheibenvorfall befindet sich auf **Platz 6** der gefürchteten Krankheiten. Knapp 39% Frauen und Männer fürchten ihn

Rückenschmerzen sind **die zweithäufigste Ursache** für Arztbesuche

Häufige oder dauerhafte Muskelverspannungen und Rückenschmerzen stehen mit 53% auf **Platz 1 der Krankheitsbilder**. Kopfschmerzen/Migräne mit 28% nur auf Platz 3

7,11 MILLIONEN

haben 2014 in den letzten drei Monaten rezeptfreie Mittel gegen Rückenschmerzen/Rheuma/Schias eingekommen

der Untersuchungen finden Ärzte den Grund nicht unspezifische >> Rückenschmerzen

In 90%

70%

der Frauen geben an, unter Rückenschmerzen zu leiden, bei Männern sind es 57%