



# ASCHENBRÖDELS RÜCKENSCHMERZEN

Rückenschmerzen sind für viele ein Kreuz – vom Bauarbeiter bis zur Sekretärin. Sozial- und Präventivmediziner arbeiten an ganzheitlichen Therapien. Doch das allein genügt nicht, es braucht ein politisches Umdenken. Von Thomas Gull

Wer kennt sie nicht, die Rückenschmerzen, die einem das Sitzen, Stehen, Gehen, das Heben von Lasten, aber auch das Liegen zur Qual machen können? Für die einen sind solche Beschwerden eine vorübergehende Störung ihres Wohlbefindens, etwa wenn sie sich beim Sport überfordert haben oder nach einem Unfall. Für viele Menschen jedoch sind Rückenschmerzen eine alltägliche Pein. Eine im Herbst veröffentlichte Studie von Universität und ETH Zürich, die im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) durchgeführt wurde, liefert dazu erstaunliche Zahlen: 57 Prozent der befragten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer klagten über Nacken- und Schulterschmerzen. Das Seco schätzt in seinem Bericht, dass mehr als 20 Prozent der 3,2 Millionen Erwerbstätigen an arbeitsbedingten Beschwerden des Bewegungsapparates, sogenannten muskuloskelettalen Erkrankungen, leiden. Nacken- und Rückenbeschwerden machen dabei den Löwenanteil aus.

## DAS LEIDEN DER SEKRETÄRINNEN

Die Konsequenzen für die Betroffenen sind vielfach gravierend. Chronische Beschwerden münden oft in die Invalidität. Im letzten Jahr bezogen mehr als 50 000 Menschen eine IV-Rente wegen muskuloskelettalen Erkrankungen. Ein Drittel davon wird auf berufliche Belastungen zurückgeführt. Die Wirtschaft kosten die Erkrankungen jedes Jahr mehr als 4 Milliarden Franken. Treffen kann es grundsätzlich jede und jeden – egal ob er auf dem Bau oder sie im Büro arbeitet. Während für den Laien nachvollziehbar ist, dass jemand, der regelmässig schwere Lasten heben und bewegen muss, irgendwann Rückenschmerzen bekommt, ist das bei den Büroberufen weniger verständlich. Andreas Klipstein, Oberarzt an der Rheumaklinik des Universitätsspitals

Zürich, und der Arbeitsmediziner Thomas Läubli von der Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement der Universität und der ETH Zürich ist es gelungen zu zeigen, woher die Rückenschmerzen der Sekretärinnen kommen. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Cinderella-Einheiten, die Aschenbrödel der Muskeln. Diese müssen immer für die anderen arbeiten.

«Wir haben das Aktionspotenzial der Muskeln untersucht und dabei festgestellt, dass es motorische Einheiten gibt, die fast ständig aktiv sind, während andere immer mal wieder eine Pause bekommen», erklärt Klipstein. Die Aschenbrödel können über Stunden aktiv sein

man belastbarer. Doch haben nicht alle die gleichen Möglichkeiten, ihr Arbeitsumfeld zu gestalten und die Arbeit selbst einzuteilen. Die besser Ausgebildeten geniessen in der Regel grössere Freiheiten.

## AUS DEM GLEICHGEWICHT

Wenn Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden nachhaltig sein sollen, muss das verloren gegangene Gleichgewicht wieder hergestellt werden: «Menschen sind bei der Arbeit Belastungen ausgesetzt», sagt der Gesundheits- und Arbeitswissenschaftler Georg Bauer, der die Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und der ETH Zürich leitet. «Das ist an sich kein Problem. Schwierigkeiten gibt es erst, wenn Belastungen und Ressourcen

---

*«Man muss nicht warten, bis die Leute invalid sind, sondern in die Rehabilitation investieren, bevor es zu spät ist.»* Andreas Klipstein, Arzt

---

und Rückenschmerzen verursachen, für die es auf den ersten Blick keine plausible Erklärung gibt. Denn wenn einzelne Einheiten der Muskeln zu stark beansprucht werden und die Schmerzsensoren aktivieren, ist der Schmerz da, selbst wenn der Grossteil des Muskels nicht überfordert ist. Ursache können kleine Belastungen wie etwa das häufige Benutzen der Computermaus sein.

Solche Beschwerden müssten in einem grösseren Zusammenhang gesehen werden, betont der Arbeitsmediziner Läubli. Denn oft tragen psychosoziale Faktoren wie Stress am Arbeitsplatz dazu bei, dass sich die Muskeln nicht mehr entspannen und erholen können. «Es ist wie im Sport: Die Erholung ist genauso wichtig wie das Training», erklärt Läubli. Auf die Situation am Arbeitsplatz gemünzt heisst das: Es braucht Pausen. Und noch wichtiger: Die Arbeit muss abwechslungsreich gestaltet werden. Dann ist

nicht mehr ausbalanciert sind.» Dann kommt es zu Überbeanspruchungen, die krank machen können. Diese können psychosozialer Natur sein, dann sprechen wir von Stress, oder sie können körperliche Beschwerden auslösen. Die beiden haben jedoch oft miteinander zu tun, wie Bauer betont: «Die kognitive Anspannung führt zur muskulären.»

Das muss nicht sein. Zu grosse Belastungen, die zu gesundheitlichen Schäden und Absenzen führen, könnten durch Verbesserung der Bedingungen am Arbeitsplatz vermieden werden. Doch dazu braucht es geeignete Massnahmen und Rehabilitations- und Wiedereingliederungsprogramme. Andreas Klipstein und Thomas Läubli gehören zu einem Team, das im Rahmen des Nationalen Forschungsprogrammes NFP 53 «Muskuloskelettale Gesundheit, chronische Schmerzen» eine Therapie für Rückenprobleme am Arbeitsplatz entwickelt. Ziel des

Forschungsprojektes ist, die Arbeitsfähigkeit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zu verbessern, die wegen unspezifischer Rückenschmerzen oft bei der Arbeit fehlen.

#### GESTÄHLT FÜR DIE ARBEIT

Weil die Ursachen der Rückenschmerzen komplex sind, setzen Klipstein und Läubli bei ihrem NFP-Therapieprojekt auf einen ganzheitlichen Ansatz: Einerseits werden die Ressourcen der Patienten gestärkt, andererseits wird die Situation am Arbeitsplatz analysiert, und es werden

Betrieb, weil die allgemeine Produktivität steigt. «Wenn die Arbeitsbedingungen schwierig sind, haben nicht nur jene Probleme, die krank werden, sondern alle müssen viel Energie darauf verwenden, damit zurechtzukommen», gibt Läubli zu bedenken.

Die NFP-Studie, deren Ergebnisse im nächsten Jahr publiziert werden sollen, zeigt ermutigende Resultate, wie Läubli verrät. Deren ganzheitlicher Ansatz steht für einen neuen Umgang mit Beschwerden, die harmlos anfangen, dann aber chronisch werden können. «Man

die Arbeitgeber und die Arbeitnehmer. Der Wille zur Integration alleine nützt nichts.»

Überdacht werden sollte auch das «Verursacherprinzip». Denn wenn ein Betrieb heute schlechte Arbeitsbedingungen bietet und entsprechend viele Invalide und Frührentner produziert, muss derzeit nicht in erster Linie die Firma die Kosten dafür tragen, sondern die Gesellschaft. Deshalb, so fordert Georg Bauer, müssten die Arbeitgeber befähigt und verpflichtet werden, die Auswirkungen der Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit der Angestellten zu überprüfen, etwa mit regelmässigen Mitarbeiterbefragungen. Firmen, die durch überdurchschnittlich viele IV-Rentner auffallen, sollen dafür zur Kasse gebeten werden. «Es wäre kein Problem, für jede Branche zu berechnen, wie viele IV-Fälle es gibt, und entsprechend zu den Versicherungsprämien einen IV-Zuschlag zu machen», sagt Thomas Läubli.

---

*«Wenn die Arbeitsbedingungen krank machen, müssten die Firmen zur Verantwortung gezogen werden.»* Thomas Läubli, Arbeitsmediziner

---

Verbesserungsvorschläge gemacht. Wenn die Therapie erfolgreich ist, sind am Schluss die Kapazitäten der Patienten wieder im Gleichgewicht mit den Anforderungen. Ein wichtiges Instrument, um dieses Ziel zu erreichen, ist das Work hardening. Mit dieser Therapie werden die Rekonvaleszenten mit gezieltem Training für ihre Arbeit fit gemacht.

Das im NFP-Programm von Läubli und Klipstein eingesetzte Work hardening ist anspruchsvoll: Während 6 bis 8 Wochen wird jeweils an fünf Tagen pro Woche halbtags trainiert, wobei sich das Training möglichst präzise an den Anforderungen der Arbeit orientiert. Die andere Hälfte des Tages wird wenn möglich gearbeitet. «Es braucht für jede Person eine massgeschneiderte Therapie», betont Läubli. Das Innovative am Programm ist die enge Verschränkung zwischen dem Arbeitsplatz, den jeweiligen Aufgaben und dem Verhalten des Einzelnen. Um das zu bewerkstelligen, braucht es ein ganzes Team, das aus Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Psychologen, Ergonomen und den zuständigen Personen des Betriebes besteht.

Die Therapie kostet pro Fall 15 000 Franken. Ein Aufwand, der sich auf jeden Fall lohne, sagt Läubli. Die Neubesetzung einer Stelle ist teuer, sie kostet im Durchschnitt rund 80 000 Franken, ein Absenztage 800 bis 1000 Franken. Von den Verbesserungen am Arbeitsplatz profitieren zudem auch die anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und damit der ganze

muss nicht warten, bis die Leute invalid sind, sondern investieren, bevor es zu spät ist», sagt Andreas Klipstein. Statt in die Invalidität abzugleiten, können die Menschen dank dem Therapieprogramm wieder arbeiten. Dieser Idee soll die auch von der SUVA unterstützte Studie zum Durchbruch verhelfen.

#### REINTEGRATION STATT IV-RENTE

Selbst ein erfolgreiches Therapieprogramm packt allerdings das Problem nicht an der Wurzel. Denn wenn Arbeit krank und schlussendlich invalid macht, braucht es einen anderen gesellschaftlichen und politischen Diskurs, wie Georg Bauer herausstreicht: «Heute werden durch die Arbeit verursachte körperliche Beschwerden von den Betroffenen wie von den Betrieben und der Gesellschaft häufig als persönliches Versagen angesehen.»

Entsprechend verläuft die gesellschaftliche Diskussion: Wenn es um die Revision der Invalidenversicherung geht, wird gerne mit den «Scheininvaliden» argumentiert, und die Arbeitnehmer werden einseitig in die Pflicht genommen: Sie sollen sich in den Arbeitsprozess reintegrieren, statt eine Rente zu beziehen. Dabei müssten erst einmal die Arbeitgeber bereit sein, bei der Reintegration mitzuarbeiten: «Wenn die Ziele der IV-Revision erreicht werden sollen, müssen auch die Reintegrationsmassnahmen funktionieren», gibt Arbeitsmediziner Thomas Läubli zu bedenken, «dazu braucht es

#### VERURSACHER ZUR KASSE BITTEN

Bisher gibt es keine entsprechenden branchenspezifischen Statistiken. Und es ist fraglich, ob der politische Wille vorhanden ist, die eigentlichen Verursacher zu behaften. Für Läubli geht deshalb die politische Diskussion rund um die Invalidenversicherung am Kern des Problems vorbei: «Wenn die Arbeitsbedingungen krank machen, müssten die Firmen zur Verantwortung gezogen werden. Das ist im Moment nicht der Fall.» Wenn Betriebe oder Branchen mit vielen IV-Bezüglern dafür bezahlen müssten, würden sich die Arbeitsbedingungen verbessern. Profitieren würden davon alle: die Betriebe, weil die Produktivität höher wäre, die Arbeitnehmer, weil sie gesünder wären, und die Gesellschaft, weil sie Kosten für Invalide und Frührentner sparen könnte.

KONTAKT PD Dr. Georg Bauer, [gfbauer@ifspm.uzh.ch](mailto:gfbauer@ifspm.uzh.ch), PD Dr. Thomas Läubli, [tlaeubli@ethz.ch](mailto:tlaeubli@ethz.ch), PD Dr. Andreas Klipstein, [A.Klipstein@bluewin.ch](mailto:A.Klipstein@bluewin.ch)