

AOK-RückenKonzept reduziert Schmerzen und Kosten

Das Programm der AOK Baden-Württemberg führt zu sieben Arbeitsunfähigkeitstagen weniger pro Jahr

Stuttgart, den 11.11.2020. Das AOK-RückenKonzept ist nachweislich effektiv bei Rückenschmerzen und schmerzbedingten Funktionseinschränkungen, senkt die Krankheitskosten und führt im Durchschnitt zu sieben Arbeitsunfähigkeitstagen weniger pro Jahr. Bei den Teilnehmern des Trainings verbessern sich alle Schmerz- und Funktionsparameter. Zu diesem Ergebnis kommt eine Evaluation der Präventionsmaßnahme, die neben anderen Ergebnissen im Qualitätsbericht Prävention 2020 der AOK Baden-Württemberg aufgeführt wird. „Das AOK-RückenKonzept ist deshalb ein gutes Beispiel für gelungene Prävention. Analysen des AOK-RückenKonzepts zeigen, dass das spezifische Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur und der mit 36 Trainingseinheiten hohe Trainingsumfang über ein halbes Jahr die Erfolgsfaktoren sind“, sagt Jutta Ommer-Hohl, Fachbereichsleiterin Gesundheitsförderung bei der AOK Baden-Württemberg.

Rückenschmerz ist eine Volkskrankheit - allein in Baden-Württemberg leiden über 700.000 AOK-Versicherte unter chronischen, unspezifischen Rückenschmerzen. „Neben der ärztlichen Behandlung und Physiotherapie können auch Präventionsmaßnahmen wie beispielsweise das AOK-RückenKonzept gegen Rückenschmerzen helfen“, sagt

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

Jutta Ommer-Hohl. Eine Evaluation zeigt nun erstmals, in welchem Maße das wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm Schmerzen, Krankheitskosten und bei Arbeitnehmern Krankheitstage reduziert: Die Rückenschmerzen der Teilnehmer verringern sich im Durchschnitt um 38 Prozent und der Anteil derjenigen mit mittleren bis starken Funktionseinschränkungen halbiert sich. Das Programm erweist sich außerdem als kostensparend bei Menschen mit chronischen Rückenschmerzen mit einer hohen schmerzbedingten Funktionseinschränkung und sorgt so für Einsparungen von 4.543 Euro innerhalb von zwei Jahren. Für Arbeitnehmende führt eine Teilnahme am AOK-RückenKonzept zudem durchschnittlich zu sieben Arbeitsunfähigkeitstagen weniger pro Jahr.

Das Trainingsprogramm beginnt mit einem Eingangstest. Anhand einer ausführlichen Anamnese und standardisierter Übungen erstellen AOK-Sportfachkräfte ein computerermitteltes Kraft- und Beweglichkeitsprofil der Wirbelsäule. Auf dieser Basis folgt ein passgenauer Trainingsplan für jeden Teilnehmenden. „Neben einem gerätegestützten Programm zeigen wir unseren Versicherten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung, die sie zu Hause machen können. Darüber hinaus erlernen sie ergonomische Verhaltensweisen sowie Arbeits- und Hebetchniken, die ein Fortschreiten der Rückenprobleme eindämmen oder verhindern sollen“, sagt AOK-Sportwissenschaftler Michael Clement. Ein Abschlusstest dokumentiert, was das Training bewirkt hat. Jährlich nehmen landesweit etwa 30.000 Versicherte der AOK in einem der 46 Rückenstudios am Programm teil. Das Training erfolgt in modernen Rückenstudios mit computergestützten Geräten. Es umfasst 36 Einheiten à 60 Minuten. Trainiert wird über einen Zeitraum von 24 Wochen.

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de

Hinweis an die Redaktionen:

In die Kosten-Effektivitäts-Analyse flossen Daten von 1.829 Personen ein, die sich an 39 Standorten zwischen 1. Oktober 2007 und 31. März 2008 ins Programm einschrieben. Die Kontrollgruppe bestand aus 495 Personen. Die erste Datenerhebung erfolgte während des ersten halben Jahres nach Trainingsbeginn. Weitere folgten nach sechs, zwölf und 18 Monaten. Das Evaluationsergebnis zum AOK-RückenKonzept sowie weitere Evaluationen verschiedener Präventionsmaßnahmen werden im Qualitätsbericht Prävention der AOK Baden-Württemberg aufgeführt.

Der Präventionsbericht kann unter "Anhänge" heruntergeladen werden.

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,5 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

AOK Baden-Württemberg

Pressestelle

Presselstr. 19

70191 Stuttgart

Telefon 0711 2593 - 229

Telefax 0711 2593 - 100

E-Mail presse@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de