

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen  
Forschung  
**Band:** - (1994)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Was alles den Rücken schmerzen lässt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-550759>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Was alles den Rücken schmerzen lässt

Chronische Rückenschmerzen sind eine Zivilisationskrankheit. Im Rahmen des Nationalen Forschungsprogrammes (NFP) 26B haben sich neun Projekte damit befasst. Sie kamen zur Erkenntnis, dass hinter solchen Leiden häufig psychosoziale Ursachen stehen

Zwei Milliarden Franken kosten schmerzende Rücken jedes Jahr die schweizerische Volkswirtschaft. Diese Zahl erstaunt wenig, wenn man in Rechnung stellt, dass sich die Hälfte der Erwachsenen mindestens einmal jährlich über ein Rückenleiden beklagt. Und jede zehnte medizinische Konsultation findet wegen Rückenproblemen statt. Wenn die Schmerzen durch Brüche, Tumore oder Arthrose verursacht werden – was zum Glück selten vorkommt –, ist der Fall klar. Häufiger hingegen findet der Arzt keinen offensichtlichen Grund für die Rückenschmerzen. Er vermutet dann Verspannungen der überforderten Muskulatur...

Die Überalterung trägt nur wenig zur Zunahme der Beschwerden bei: Es ist vor allem die aktive Generation, die immer wieder über Schmerzen klagt. Anfangs des Jahrhunderts war dies noch eine grosse Ausnahme. In der auf Orthopädie spezialisierten Zürcher Klinik Balgrist fand sich 1912 unter 1000 Patienten kaum einer, der wegen solcher Rückenprobleme zur Behandlung kam.

«Für die epidemieartige Zunahme von Rückenleiden sind aber weder die Wirbelsäule noch die Bandscheibe verantwortlich!», erklärt der Psychiater Dr. Peter Keel, Programmleiter von Teil B des Nationalen Forschungsprogrammes 26 «Mensch, Gesundheit, Umwelt». Als das Programm 1988 startete, vermuteten die Fachleute bereits, dass sich neben beruflich bedingten Belastungen auch psychosoziale Ursachen für die heutige Verbreitung von Rückenschmerzen finden lassen würden. Eher ungünstig ist auch der Einfluss unseres Gesundheits- und

Versicherungswesens. «Die Resultate unserer neun Forschungsprojekte haben diese Annahme denn auch bestätigt», kommentiert Keel.

Im Tessin und im Kanton Zürich befragten die Teams von Dr. Cristina Molo-Bettelini und von Dr. Thomas Läubli insgesamt 3283 Angehörige des Spitalpersonals und registrierten zudem das Ausmass krankheitsbedingter Abwesenheiten. Dabei fanden sie heraus, dass es keinen einfachen Zusammenhang zwischen körperlicher Belastung und Rückenbeschwerden gibt

– dass aber die Berufszufriedenheit eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Am wenigsten über Rückenbeschwerden beklagten sich leitende Ärztinnen und Ärzte, gefolgt vom diplomierten Pflegepersonal. Merklich stärker betroffen hingegen fühlten sich Schwesternhilfen und Hilfspflegepersonal. Den Beweis, dass körperliche Arbeit sich nicht unbedingt negativ auf den Rücken auswirkt, liefert der Vergleich zwischen Verwaltungsangestellten und Physio-/Ergotherapeuten. Diese verbringen einen guten Teil des Tages über ihre Patienten gebeugt, beklagen sich

aber weit weniger über Rückenschmerzen als das Büropersonal.

Die erwähnten Untersuchungen sowie weitere in Genfer Unternehmen lassen erkennen, dass bei einem Viertel aller Personen mit Rückenbeschwerden das Leiden chronisch wird und dann dauernde Schmerzen verursacht.

«Ein wahrer Teufelskreis ist das», hält Dr. Keel fest. «Denn wer Schmerzen verspürt, pflegt sich zu schonen, bei der Arbeit wie in der Freizeit. Dieser Aktivitäts-



mangel nun drückt aufs Gemüt; gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur noch schwächer. Dazu kommen Schlafstörungen, weil man sich kaum noch bewegt und deshalb auch nicht richtig müde ist.»

Unser Gesundheits- und Versicherungssystem hilft überdies wenig beim Durchbrechen dieses Teufelskreises. Immer ausgefeiltere (und immer teurere) Untersuchungen, während langer Wochen praktizierte Physiotherapie und grosszügig gehandhabte Freistellungen von der Arbeit sind für die enorm gestiegenen Gesundheitskosten verantwortlich. In manchen Fällen dispensiert ein Rückenleiden die Betroffenen auch davor, sich weiterhin den Mühen und Konflikten ihres Arbeitsalltags zu unterziehen.

## Unterwegs zur Invalidität

Wer jeden Tag auf der Baustelle Schwerarbeit verrichtet oder am Fliessband in der Montage beschäftigt ist, wird zum Kandidaten für ein chronisches Rückenleiden. Doch wie die Untersuchungen im Rahmen des NFP 26B zeigen, spielen auch andere – eben psychosoziale – Faktoren eine wichtige Rolle: Unzufriedenheit mit der Beschäftigung, Langeweile, Stress, das Gefühl des Überfordertseins, Familienprobleme...

Welche Bedeutung der Psyche im Falle von chronischen Rückenschmerzen zukommt, beweist mit aller Deutlichkeit die Studie von Dr. Silvia Stern und Dr. André Thali an der SUVA Rehabilitationsklinik Bellikon. Dort lassen sich Unfallopfer behandeln, nicht aber Rückenleidende mit Schmerzen unbestimmter Ursache. Untersucht wurden 194 Patientinnen und Patienten, die an Verletzungen der unteren Wirbelsäule litten. Bei zwei Dritteln war bereits das Stadium chronischer Schmerzen erreicht: Sechs Monate nach dem Unfall befanden sie sich auf dem Weg zur dauernden Invalidität.


Zweimal im Abstand von einem Jahr wurden bei allen Versuchspersonen die erforderlichen Daten erhoben, und zwar durch persönliche Interviews wie auch durch Einblick in die medizinischen Dossiers. Die Auswertung ergab, dass die Ärzte beim Abschätzen der Heilungsaussichten weniger die Schwere des Unfalls als die

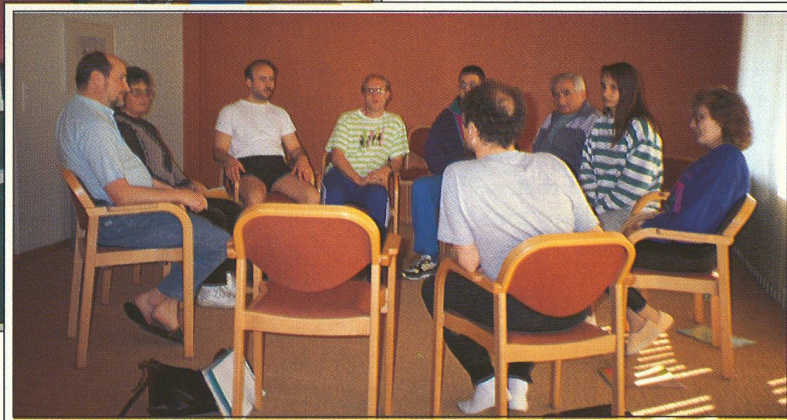
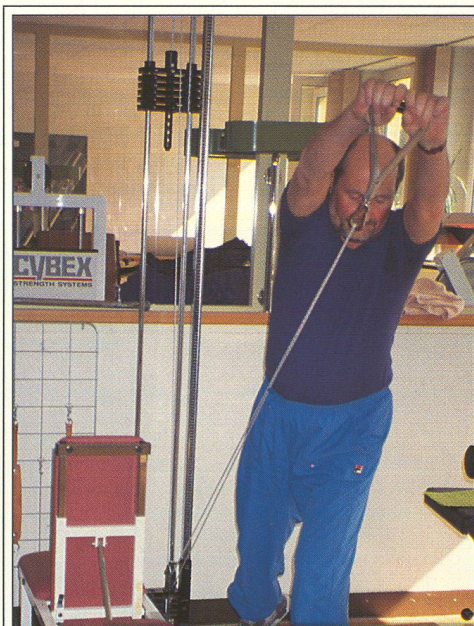
Arbeitssituation in Rechnung stellen sollten. In der Tat lässt sich der Genesungsverlauf mit einer Genauigkeit von 89 Prozent voraussagen, wenn man darauf abstellt, wie die Betroffenen selber ihre Arbeitsplatzsicherheit und -zufriedenheit beurteilen.

So gesehen kommen bei Saisoniers alle Risikofaktoren zusammen: Sie arbeiten meist körperlich hart, sind schlecht ins Sozialgefüge integriert und sehen einer ungewissen Zukunft entgegen.

Das soll nun gewiss nicht heissen, Menschen mit Rückenleiden würden Theater spielen! Indes lässt sich beobachten, dass manche Patientinnen und Patienten offenbar wenig motiviert sind, gegen das Leiden anzukämpfen, indem sie etwa ihre Haltung verbessern oder sich körperlich betätigen. Ein weiteres Projekt des NFP 26B testete – als Ergänzung zur herkömmlichen Physiotherapie – neuartige Rehabilitationstechniken in

den Kliniken Leukerbad, Zurzach und Valens: Trainingsgeräte zur Kräftigung der Muskulatur und psychologische Gruppensitzungen zur Steigerung der Motivation. Drei Monate nach Ende des Klinikaufenthalts zeigte sich noch keine Überlegenheit des neuen Programms gegenüber der traditionellen Behandlungsart. Doch ein Jahr später wiesen die Versuchspersonen deutlich geringere Absenzen am Arbeitsplatz auf, als die Vergleichsgruppe. Offenbar hatten sie gelernt, ihr Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen!

*Mens sana in corpore sano:* Die wohlbekannte Formel gilt auch hinsichtlich der Rückenleiden. 



**Training an Kraftmaschinen und psychologische Gruppensitzungen: zwei neue Behandlungsmethoden für Rückenleiden, mit gutem Langzeiterfolg durch das NFP 26B in schweizerischen Kliniken getestet.**