

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 1

**Artikel:** Häufigkeit und Ursachen von Rückenschmerzen bei Jugendlichen

**Autor:** Grenacher-Lutz, Hansueli / Grenacher-Lutz, Annemarie / Wagenhäuser, F.J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994534>

### **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:** 01.05.2026

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



## Häufigkeit und Ursachen von Rückenschmerzen bei Jugendlichen<sup>1</sup>

### Zusammenfassung

Hansueli und Annemarie Grenacher-Lutz

<sup>1</sup> Referent:  
Prof. Dr. med. F. J. Wagenhäuser  
Universitäts-Rheumaklinik, Zürich

Korreferent:  
Heinz Keller  
Leiter der Abteilung Turnen und Sport an der ETH, Zürich

Statistische Auswertung:  
Biomechanisches Institut der ETH, Zürich

lungspflichtigen Veränderungen der Wirbelsäule auf, 1962 sind es 5 Prozent, 1967 13,7 und 1972 sogar 16,6 Prozent.

Im Vergleich zu den übrigen Krankheitsgruppen stellt die Gruppe mit den Veränderungen der Wirbelsäule weitaus den grössten Anteil (1972).

- Bei den Reihenuntersuchungen an den Basler Schulen haben wir festgestellt, dass in den letzten 20 Jahren die Häufigkeit der Haltungsfehler (Haltungsschwächen und Haltungsschäden) bei den Schulkindern deutlich zugenommen hat:

in der 4. Primarklasse von 12,8 auf 21,1 Prozent und in der 8. Klasse von 13,3 auf 31,6 Prozent (*De Roche*, Lit. 6).

Trotz dieses Beweismaterials (es könnten noch mehr Beispiele angeführt werden), welches für eine deutliche Zunahme von Haltungsstörungen und Rückenbeschwerden spricht, wagen einige Autoren, diese Zunahme ernsthaft in Frage zu stellen:

- Wenn nach der Statistik der Abteilung für Sanität im Jahre 1952 2,3 Prozent, im Jahre 1962 5 Prozent und im Jahre 1967 sogar 13,7 Prozent der Stellungspflichtigen Veränderungen der Wirbelsäule aufwiesen, so kann man diese auf das Sechsfache angestiegene Zahl der Rückendeformierungen innerhalb von 15 Jahren nicht einfach mit einer Zunahme der Haltungsschäden erklären. Diese Zunahme lässt sich viel einfacher und realistischer durch die genauere Untersuchung der Rücken und durch das Fehlen einer allgemein anerkannten Definition der normalen Haltung erklären. Denn es ist biologisch betrachtet sehr unwahrscheinlich, dass zum Beispiel ein Prozess wie derjenige der Akzeleration – vermehrtes Längenwachstum und gleichzeitig verzögerte Reifung – bei einer Spezies innerhalb von 15 Jahren die Zahl der Rückendeformierungen auf das Sechsfache ansteigen lässt. Bis 1950 erfolgte die Rückenuntersuchung der Stellungspflichtigen recht summarisch und richtete sich hauptsächlich nach den subjektiven Angaben der Stellungspflichtigen. Seither wurden der Rücken und die Wirbelsäule immer häufiger geröntgt und vom Spezialisten betrachtet. Zudem hat das laienhafte Schlagwort vom Haltungsschaden das Publikum sensibilisiert, was zur Dramatisierung von früher bagatellisierten Beschwerden führte (*Geiser*, Lit. 11).
- ... Aber die Bedeutung der Haltungsschäden darf nicht überschätzt werden. Statistiken zweifelhafter Grundlage haben dem Haltungsschaden oft eine Bedeutung gegeben, die ihm keineswegs zukommt. Die Statisti-

ken über die Häufigkeit von Haltungsschäden haben sehr unterschiedliche Ergebnisse gezeigt:

Autor	Jahr	Prozent Haltungsschäden von der Gesamtzahl der untersuchten Kinder und Jugendlichen
Mc Kenzie und Tait	1898	23,0
Gaugele	1910	7,0
Brown	1917	80,0
Blanche-Sterling	1922	69,0
Cocke	1923	42,0
Büsing	1927	17,2
Blencke	1927	2,7
Rosenfeld	1928	23,3
Düntzer	1928/36	10,0
Deutschländer	1929	73,5
White House Report	1932	92,2
Phelps und Kiputh	1932	4,1
Broman	1933	85,0
Karl	1937/41	41,9
Breitenfelder	1955	73,5
Jentschura und Marquardt	1955	33,3
Koetschau	1955	45,0 ca.
Lerch	1955	22,0
Messmer	1955	70,0–80,0
Barlow	1956	57,2
Rössler	1957	24,5
Pöschl, Michaelis, Rott	1959	21,5

Tab. 1: Statistik über die Häufigkeit von Haltungsschäden.

Biologisch sind derartige Aufstellungen völlig bedeutungslos. Aber sie haben erkenntniskritischen Wert, in dem sie uns zweierlei beweisen:

1. Die statistische Unzulänglichkeit der angewendeten Untersuchungsmethoden. Die grosse Streuung ist durch unterschiedliche systematische Fehler bedingt.
2. Die «grosse Zahl» gleicht die systematischen Fehlerquellen nicht aus. Im Gegenteil: sie gibt ihnen grösseres Gewicht. Die Gründe für diese Misere sind folgende:
  - a) Das Fehlen einer verbindlichen Übereinkunft über die Kriterien der Haltungsbewertung. Das wird so lange so bleiben, als die Haltungsdiagnostik auf subjektiven, ästhetischen Urteilen beruht. Besonders verwirrend ist die mangelnde Differenzierung der Haltungsfehler von den Formfehlern der Wirbelsäule.

## 1. Einleitung

### 1.1. Ergebnisse bisheriger Untersuchungen

Zahlreiche Untersuchungen und Umfragen mit alarmierenden Ergebnissen zeigen auf, wie aktuell das Haltungsproblem bei den Jugendlichen in den letzten Jahren geworden ist:

- 50 Prozent von 1757 befragten Berufsschülerinnen des Kaufmännischen Vereins Zürich *leiden an Rückenschmerzen* oder haben zu irgend einem Zeitpunkt Rückenschmerzen verspürt (*Ulrich*, Lit. 26e).  
Bei den Rekruten sind es sogar 60,5 Prozent von insgesamt 377 Befragten (*Ulrich*, Lit. 26k. Umfrage aus dem Jahre 1974).
- Nach den sanitärischen Untersuchungen der Abteilung für Sanität EMD (Bern) haben die *Veränderungen der Wirbelsäule innerhalb von 20 Jahren um das Siebenfache zugenommen*: 1952 weisen 2,3 Prozent der Stel-

b) Es fehlt der Zwang zu einer differenzierten und objektiv begründeten Diagnose, weil ein Haltungsschaden quo ad vitam keine schwerwiegende Bedeutung hat (Matthias, Lit. 18).

### 1.2. Folgerung aus den Ergebnissen bisheriger Untersuchungen

Ob die Haltungsschwächen und die Haltungsschäden bei der heutigen Jugend wirklich zugenommen haben, ist umstritten und kann statistisch – wie das immer wieder versucht wird – nicht bewiesen, sondern höchstens vermutet werden. Eine objektive Statistik über Haltungsschäden gibt es nicht und wird es nie geben, bis eine allgemein anerkannte Definition der normalen Haltung und des Haltungsschadens existiert. Was die einen Ärzte als Haltungsschaden diagnostizieren, taxieren die andern als völlig normal, das heisst noch zur Norm gehörend. Die heutigen Untersuchungsverfahren sind zudem genauer als die früheren. Demzufolge ist es ein Unsinn, neuere Untersuchungsergebnisse über die Häufigkeit von Haltungsschäden mit Untersuchungen älteren Datums zu vergleichen.

Die normale Haltung, die Haltungsschwäche und der Haltungsschaden können in groben Zügen wohl definiert, aber in der Praxis nicht immer eindeutig gegenseitig abgegrenzt werden. Ob es je gelingen wird, die oft fließenden Übergänge zwischen der normalen Haltung und den krankhaften Haltungstörungen mit einer (noch zu findenden) objektiven Untersuchungsmethode stets eindeutig abzugrenzen, muss ernsthaft bezweifelt werden.

Ein Kriterium, um das ganze Haltungsproblem anzugehen und auf einfache Art zu untersuchen, ist der Rückenschmerz. Im allgemeinen treten nur dort Rückenschmerzen auf, wo mit dem Rücken etwas nicht in Ordnung ist. Die vorliegende Umfrage und Untersuchung zum Haltungsproblem geht deshalb vom Rückenschmerz aus.

### 1.3. Zielsetzung der eigenen Untersuchung

Die «Gelehrten» streiten sich über die Zunahme der Haltungsschäden. Die einen dramatisieren das Haltungsproblem, die andern bagatellisieren es. Hauptziel der vorliegenden Arbeit ist ein Versuch der Objektivierung.

Die Untersuchung geht aus vom Rückenschmerz, der als subjektiver Befund beziehungsweise als unmittelbarer Ausdruck einer Haltungsschwäche oder eines Haltungsschadens zu interpretieren ist und sucht nach den die Rückenschmerzen möglicherweise beeinflussenden Grössen (Ursachen).

## 2. Untersuchung-Methodik

### 2.1. Allgemeines

Das Thema wurde angegangen mittels einer Rückenuntersuchung (Kyphometer-Messung), eines Aufrichte-Tests und eines Fragebogens. Insgesamt wurden total 529 Burschen und 39 Mädchen (Vergleichsgruppe) befragt und untersucht und zwar sämtliche Knaben der Lehrerseminarien Wohlen, Wettingen, Zofingen, Aarau und der Kantonsschulen Zofingen und Aarau (Auswahlkollektiv). Die Kantonsschule Baden wurde als einzige aarg. Mittelschule nicht in die Untersuchung einbezogen.

### 2.2. Rückenuntersuchung

Bei der Rückenuntersuchung wurde die Wirbelsäulen-Krümmung mit dem Kyphometer nach Debrunner (Lit. 5) in verschiedenen Körper-

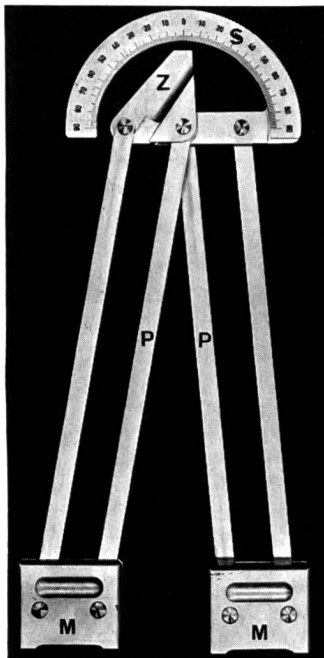


Abb. 1: Das Kyphometer

stellungen gemessen (Grad), die Bewegungsausschläge zwischen diesen Stellungen bestimmt und die Ergebnisse zwischen den beiden Gruppen schon einmal und noch nie Rückenschmerzen verglichen.

#### a) Das Kyphometer von Debrunner

Es ist ein neues Instrument zur Messung der Brustkyphose und der Lendenlordose ohne Röntgenbilder.

Die Kyphosierung und Lordosierung lässt sich in verschiedenen Körperstellungen messen und eignet sich somit auch zur Bestimmung des Bewegungsumfanges der Wirbelsäule.

Damit ist für Reihenuntersuchungen eine Erweiterung der erfassbaren Parameter gegeben, die genauere Einblicke in die Entwicklung der Haltung und der Haltungstörungen beim Jugendlichen erwarten lassen.

Beispiel einer Messung mit dem Kyphometer: Aus den beiden Körperstellungen habituelle Haltung (Abb. 2) und maximale Flexion (Abb. 3) lässt sich ein Bewegungsumfang, beziehungsweise eine Beugefähigkeit der Wirbelsäule von 18 Grad feststellen.

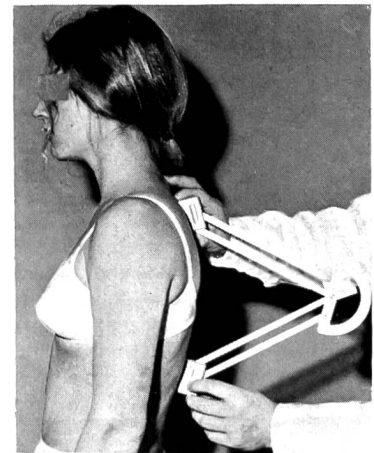








Abb. 2: Messergebnis: 32 Grad.



Abb. 3: Messergebnis: 50 Grad.

d) Messung der Wirbelsäulen-Krümmung in verschiedenen Körperstellungen

		«normale» Werte	ungefähre Grenzwerte	
<i>habituelle Haltung</i> = Gewohnheitshaltung	<i>thoracal</i>	(nach Dr. med. N. Novoselac) plus 25–30°	plus 20–50°	
	<i>lumbal</i>	minus 25–30°	minus 15–50°	
<i>aufgerichtete Haltung</i> = stramme Haltung	<i>thoracal</i>	plus 10–15°	plus 15–50°	
	<i>lumbal</i>	minus 10–15°	minus 10–60°	
<i>Ruhehaltung</i> = müde, «lässige» Haltung	<i>thoracal</i>	plus 30–35°	plus 20–55°	
	<i>lumbal</i>	minus 30–35°	minus 20–55°	
<i>maximale Flexion</i> = Oberkörper bei durchgestreckten Knien vornüberbeugen	<i>thoracal</i>	plus 40–45°	plus 35–55°	
	<i>lumbal</i>	plus 20–25°	plus 20–40°	
<i>aktive Aufrichtung</i> = Oberkörper bei durchgestreckten Knien in die Waagrechte heben. Versuch die WS durchzustrecken	<i>thoracal</i>	plus 10–15°	plus 0–40°	
	<i>lumbal</i>	plus 10–20°	minus 10–plus 40°	
<i>Retroflexion</i> = Wirbelsäule nach rw. durchbiegen	<i>thoracal</i>	plus 0–10°	plus 0–30°	
	<i>lumbal</i>	minus 45–50°	minus 20–60°	

b) Messung der Kyphosierung (= thoracal) zwischen C<sub>7</sub> (= 7tem Halswirbel) und Th<sub>12</sub> (= 12tem Brustwirbel)

c) Messung der Lordosierung (= lumbal) zwischen Th<sub>12</sub> (= 12tem Brustwirbel) und S<sub>1</sub> (= erstem Kreuzwirbel)

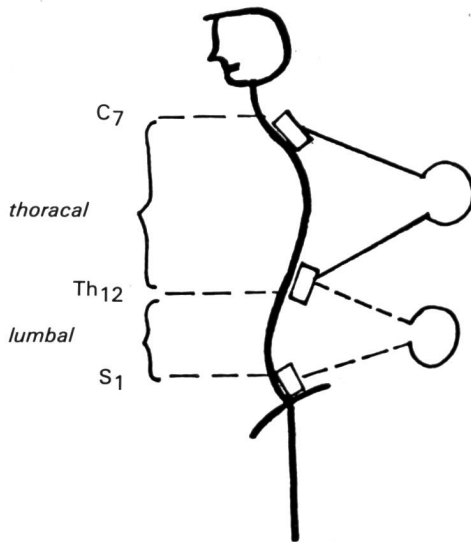


Abb. 4: Messung der Kyphosierung und der Lordosierung

Tab. 2: Messung in verschiedenen Körperstellungen

e) Bestimmung der Bewegungsausschläge zwischen den verschiedenen Körperstellungen

habituelle – aufgerichtete Haltung	thoracal/lumbal
habituelle – Ruhehaltung	thoracal/lumbal
aufgerichtete Haltung – Ruhehaltung	thoracal/lumbal
maximale Flexion – aktive Aufrichtung	thoracal/lumbal
maximale Flexion – Ruhehaltung	thoracal/lumbal
maximale Flexion – Retroflexion	thoracal/lumbal

Sie sagten...

**Dr. Hans Howald, ETS:**

«Eine ohne Anabolika auf 19 m gestossene Kugel ist uns mehr wert als der von einem nach den Regeln der Schweinemast gezüchteten Athleten vollbrachte Weltrekord».

**Willy Meyer, Präsident des DSB:**

«In einer Zeit, in der wir erleben, wie der Fortschritt zum Beispiel bei den Atomkraftwerken an seine Grenzen stösst, die Arbeitswelt den Menschen neu entdeckt oder höherer Lebensstandard allein nicht mehr glücklich macht, kann der Sport doch nicht so tun, als ob ihn dies alles nichts angehe und er auf alten, ausgetretenen Pfaden weiterwandeln könne.»

2.3. Aufrichte-Tests

a) Zweck

Die Haltemuskulatur der Wirbelsäule (Bauch- und Rückenmuskulatur) sollte auf ihre Leistungsfähigkeit getestet und das Ergebnis zwischen den beiden Schülergruppen «schon einmal Rückenschmerzen»/«noch nie Rückenschmerzen» verglichen werden.

b) Test der Bauchmuskulatur

Aufrichtung aus Rückenlage. Ausgangslage: Rückenlage, Hände im Nacken verschränkt, Beine leicht angezogen, Partner fixiert Füße am Boden.

Ausführung: Heben des Oberkörpers und beide Ellbogen gleichzeitig zu den Knien führen. Senken des Oberkörpers in die Rückenlage (Schulterblätter berühren den Boden).

Anzahl Knieberührungen in einer Minute?

c) Test der Rückenmuskulatur

Ausgangslage: Bauchlage auf Kasten, Kastenkante auf Bauchhöhe, Partner fixiert Füße.

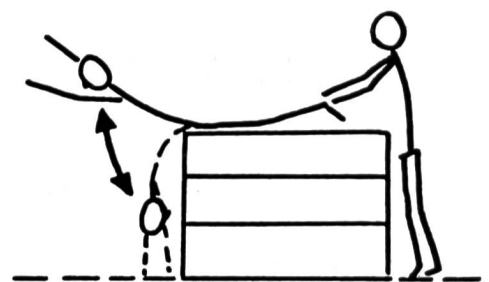


Abb. 5: Aufrichte-Test aus Bauchlage

Heben des Oberkörpers in die Waagrechte mit Armen in der Schräghochhalte. Senken des Oberkörpers zum Berühren des Bodens oder des Kastens.

Hinweise: Mit den Armen sind keine Schwungbewegungen zur Unterstützung der Hauptbewegung gestattet. Ebenso ist das Abstossen mit den Händen vom Kasten nicht erlaubt.

Wie oft kann der Oberkörper in einer Minute in die Waagrechte gehoben werden?

#### 2.4. Fragebogen

Ziel war es, einen Fragebogen mit möglichst allen wichtigen Fragen zusammenzustellen, welche in einem vermuteten Zusammenhang mit Rückenschmerzen stehen.

Wertvolle Anregungen erhielt ich dabei von den Herren S.P. Ulrich und Prof. Dr. med. F.J. Wagenhäuser, welche schon ähnliche Umfragen durchgeführt hatten.

#### 2.5. Versuchsauswertung

##### a) Auswertung

Die Ergebnisse der Rückenuntersuchung (Kyphometer-Messungen), des Aufrichte-Tests und der Befragung wurden im Lochkartensystem mit dem Computer (Rechenzentrum der ETH) ausgewertet. Das Programm für die Computerauswertung stellte das Laboratorium für Biomechanik an der ETH Zürich zusammen. Die Zusammenstellung erfolgte so, dass sämtliche Fragen auf die zentrale Frage nach Rückenschmerzen ausgerichtet waren:

**Rückenschmerzen**  
früher ja nein  
jetzt ja nein

Damit ergaben sich folgende Gruppen, welche untereinander und auch mit der Gesamtgruppe verglichen werden konnten:

##### 1. Gruppe

Rückenschmerzen: früher ja jetzt ja

##### 2. Gruppe

Rückenschmerzen: früher ja jetzt nein

##### 3. Gruppe

Rückenschmerzen: früher nein jetzt ja

##### 4. Gruppe

Rückenschmerzen: früher nein jetzt nein

##### 5. Gruppe

alle

Vor allem war damit ein Vergleich der beiden Hauptgruppen «schon einmal Rückenschmerzen» (Rückenschmerzen: früher ja, jetzt ja; früher ja, jetzt nein; früher nein, jetzt ja) «noch nie Rückenschmerzen» (Rückenschmerzen: früher nein, jetzt nein) möglich.

#### b) Prüfung der Ergebnisse auf Signifikanz

Es wurden zwei Tests verwendet:

- Der t-Test von Student.
- Der Chiquadrat-Test (Literatur: Statistische Auswertungsmethoden von Lothar Sachs, Springer Verlag).

### 3. Resultate und Diskussion

#### 3.1. Häufigkeit von Rückenschmerzen

43 Prozent (226) von 529 befragten Jugendlichen im Alter zwischen 16 bis 20 Jahren leiden unter Rückenschmerzen oder haben schon einmal Rückenschmerzen verspürt.

57 Prozent (303) haben noch nie unter Rückenschmerzen gelitten (Abb. 7a).

Rund 1 Drittel aller Befragten, nämlich 31 Prozent (162) geben Rückenschmerzen zur Zeit der Befragung an, das sind 72 Prozent der unter Rückenschmerzen leidenden Jugendlichen (226) (Abb. 7a).

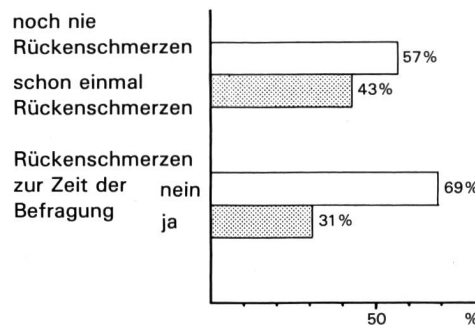


Abb. 6a: Häufigkeit von Rückenschmerzen.

Befragungen von gleichaltrigen Mädchen durch Ulrich im Jahre 1971 (Lit. 26e) scheinen das vorliegende Ergebnis bei den Knaben zu bestätigen. Die Rückenschmerzen kommen bei den Mädchen sogar signifikant häufiger vor (0,1 Prozent-Niveau. Chiquadrat- beziehungsweise Vierfelder-Test:  $\chi^2 = 15,47$ ,  $P < 0.001$ ):

50 Prozent (922) von 1757 befragten Berufsschülerinnen leiden an Rückenschmerzen oder haben zu irgend einem Zeitpunkt Rückenschmerzen verspürt.

Auch die Rekruten-Befragung durch Ulrich im Jahre 1974 (Lit. 26k) spricht dafür, dass die Rückenschmerzen häufiger verbreitet sind als allgemein angenommen wird:

«60,5 Prozent litten an früheren oder bestehenden Schmerzen. 66 Prozent der Rekruten hatten auch zur Zeit der Befragung Rückenschmerzen.»

Eine weitere Umfrage durch Ulrich im Jahre 1971 (Lit. 26e) unter 3000 Berufsschülern ergibt ungefähr die gleichen Ergebnisse:

«Nachfolgende Zahlen zeigen, wieviele der Befragten schon einmal an Rückenweh litten:

Tab. 3

	52,9%	bei den männlich sitzenden Berufen
	48,2%	bei den männlich stehenden Berufen
jedoch	73,3%	bei den weiblich sitzenden Berufen
	63,1%	bei den weiblich stehenden Berufen

Auch hier fällt die bedeutend höhere Zahl der weiblichen Beteiligten auf. Aus diesen Zahlen geht hervor, dass sitzende Berufe eher vermehrt an Rückenschmerzen leiden.»

Aufgrund dieser Vergleichszahlen ist der Prozentsatz (43 Prozent) der an Rückenschmerzen leidenden Jugendlichen der aarg. Mittelschulen eher als niedrig einzustufen. Es scheint, dass die Mittelschüler im Vergleich zu anderen Berufsgruppen demnach besser wegkommen. Ein Grund dafür dürfte sicher darin zu suchen sein, dass die Mittelschüler körperlich mehr geschult und trainiert werden (4 Turnstunden pro Woche) als die Berufsschüler (1 Turnstunde pro Woche) und daher weniger Komplikationen mit dem Rücken auftreten.

Die Ergebnisse der verschiedenen Umfragen beweisen eindeutig die relativ grosse Verbreitung von Rückenschmerzen unter den Jugendlichen, und wenn *Matthiass* in seinem 1966 herausgegebenen Buch (Lit. 18) meint: «Rückenschmerzen sind bei den Jugendlichen relativ selten», so scheinen die neueren Ergebnisse dies doch eindeutig zu widerlegen. Diese Feststellung mag für die damalige Zeit (1966) zutreffen. Daraus kann gefolgert werden, dass die Rückenschmerzen in den letzten 10 Jahren zugenommen haben.

Recht aufschlussreich ist auch ein Vergleich mit einer Umfrage von Dr. med. H. *Wespi*, Schularzt in Zürich, welche bald 20 Jahre zurückliegt und uns in der Annahme, dass die Rückenschmerzen zugenommen haben, bestärkt (Lit. 31b):

«Im Jahre 1958/59 wurde eine Umfrage bei ungefähr 2000 Kantonsschülern der Stadt Zürich durchgeführt,...

Von diesen 13- bis 14jährigen Schülern haben zwischen 12 und 14 Prozent irgendwann irgendwelche Rückenschmerzen verspürt, die immerhin derart stark waren, dass bei der Befragung diese angegeben wurden. 5,7 Prozent der Schüler mussten wegen Rückenbeschwerden einen Arzt für kürzere oder längere Zeit konsultieren.»

Aufgrund dieses Vergleichs drängt sich unwillkürlich die berechnete Frage auf: Haben die Rückenschmerzen in den letzten 15 bis 20 Jahren wirklich derart zugenommen? Weshalb haben 1958/59 bedeutend weniger Jugendliche Rückenschmerzen angegeben als bei den Befragungen der letzten Jahre? – Weil nicht alle ihre Rückenschmerzen zu Protokoll geben wollten (Einstellung: kleine «Bobos» interessieren den Arzt nicht; ich bin doch nicht «wehleidig») – Ist es wohl deshalb, weil die Mehrheit der heutigen Jugendlichen jeglichem Schmerz gegenüber anfälliger und sensibler beziehungsweise psychisch labiler geworden ist oder sind es die physischen Mängel (zu schwache Rückenmuskulatur; frühere Degeneration der Wirbelsäule), welche in den letzten Jahren derart zugenommen haben? Lauter Fragen, welche nicht so einfach beantwortet werden können. Immerhin lässt sich aufgrund dieses Vergleichs nicht von der Hand weisen, dass die Rückenschmerzen unter den Jugendlichen in den letzten 15 bis 20 Jahren häufiger geworden sind, sei es nun aus psychischen oder (und) physischen Gründen und dass diesem Problem vermehrt die nötige Beachtung geschenkt werden muss, gerade auch von seiten der Turn- und Sportlehrer.

Alarmierend ist auch, dass 31 Prozent der Jugendlichen Rückenschmerzen zur Zeit der Befragung angeben (Abb. 7a). Es muss deshalb angenommen werden, dass stets rund 1 Drittel der Jugendlichen an Rückenschmerzen leidet.

Abb. 7b zeigt, wie sich die Rückenschmerzen auf früher und heute (jetzt) verteilen:

- 13% geben Rückenschmerzen früher und jetzt an
- 12% hatten früher Rückenschmerzen, aber keine in der letzten Zeit
- 18% waren früher beschwerdefrei, litten aber in der letzten Zeit unter Rückenschmerzen.

Rund 1 Achtel (13 Prozent) von sämtlichen befragten Jugendlichen leiden demnach seit längerer Zeit (früher und jetzt) unter dauernden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen. Für diese Jugendlichen dürfte das Rückenleiden langsam zu einem ernstzunehmendem Problem werden, während bei den übrigen, welche früher (12 Prozent) oder jetzt (18 Prozent) unter Rückenschmerzen leiden beziehungsweise litten, dies weniger der Fall sein dürfte. Wie häufig die Jugendlichen unter Rückenschmerzen leiden, gibt uns die Abb. 6c Auskunft:

Von den 43 Prozent leiden 30 Prozent eher selten unter Rückenschmerzen, während 13 Prozent öfters (= 1- bis 2mal pro Woche) oder sogar regelmässig (= jeden Tag) diesem Leiden unterworfen sind.

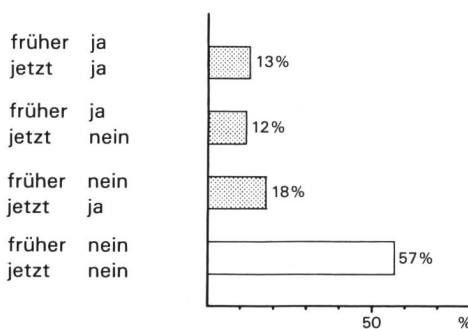


Abb. 6b: Häufigkeit von Rückenschmerzen.

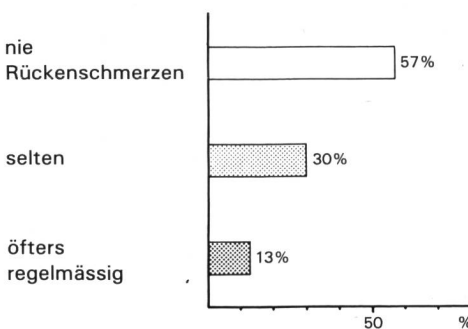


Abb. 6c: Häufigkeit von Rückenschmerzen (öfters = 1- bis 2mal pro Woche; regelmässig = jeden Tag)

Dass 13 Prozent der Jugendlichen 1- bis 2mal pro Woche oder sogar jeden Tag Rückenschmerzen ertragen müssen, muss nachdenklich stimmen.

### 3.2. Intensität der Rückenschmerzen

Von den 43 Prozent an Rückenschmerzen leidenden Jugendlichen geben 21 Prozent schwache und 22 Prozent erträgliche bis unerträgliche Schmerzen an, das heisst, 1 Fünftel aller Befragten haben mittlere bis sehr starke Schmerzen, welche nicht einfach von der Hand gewiesen und bagatellisiert werden dürfen (Abb. 8).

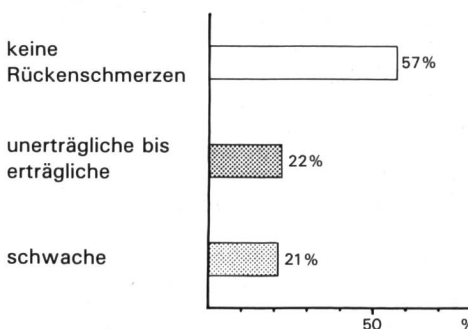


Abb. 7: Intensität der Rückenschmerzen.

### 3.3. Lokalisation der Rückenschmerzen

Mit 66 Prozent liegen die Kreuzschmerzen eindeutig an der Spitze. Schmerzen zwischen den Schulterblättern (Brustwirbelsäule) und im Nacken (Halswirbelsäule) folgen erst mit 19 Prozent respektiv 11 Prozent (Abb. 9).

Zu diesem Ergebnis kommt auch Ulrich in seiner Umfrage 1971 (Lit. 26e):

«Was die Lokalisation der Schmerzen betrifft, entfallen 18 Prozent auf die Halswirbelsäule und Schulterregion, 20 Prozent auf die Brustwirbelsäule und 59,1 Prozent auf die Lendenwirbelsäule.»

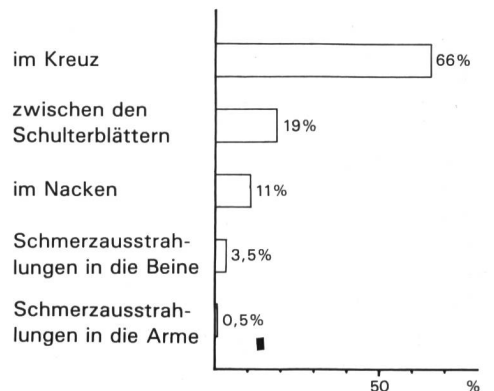


Abb. 8: Lokalisation der Rückenschmerzen.

Bei der Umfrage von Ulrich fallen auf die Hals- (18 Prozent) und die Brustwirbelsäule (20 Prozent) etwa gleichviel Schmerzen, während bei der eigenen Umfrage deutlich weniger Schmerzen im Nacken (11 Prozent) als in der Brustwirbelsäule (19 Prozent) angegeben werden.

Aus beiden Umfragen geht aber deutlich hervor, dass die Rückenschmerzen vor allem in der Lendenwirbelsäule lokalisiert sind (Ulrich: 59,1 Prozent. Eigene Untersuchung: 66 Prozent).

(Fortsetzung in der Februarnummer)

**WINTER SPIELE 79**

---

**Ab uf d'Pishte**