

Körperliche Aktivität und untere Rückenschmerzen in der Schweiz: Ergebnisse von der 2022 Gesundheitsbefragung

Hintergrund: Unterer Rückenschmerzen (LBP) ist die dritthäufigste nicht übertragbare Erkrankung in der Schweiz. Dies betrifft alle Altersgruppen und führt zu einer hohen ökonomischen Belastung für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft. Daher ist es relevant, potenzielle Risikofaktoren zu evaluieren. In dieser Querschnittsstudie wird die Assoziation zwischen körperlicher Aktivität in der Freizeit und LBP sowie anderen Lebensstilfaktoren untersucht.

Methodik: Wir haben die Daten der Schweizer Gesundheitsbefragung von 2022 von Schweizer Einwohnerinnen und Einwohnern über 18 Jahren verwendet. Mithilfe von multinominalen Regressionsmodellen wurden Odds Ratios (OR) und deren 95% Konfidenzintervalle (KI) berechnet. Als Referenzlevel wurden das niedrigste Level jeder Variable und die Altersgruppe zwischen 45 und 54 Jahren verwendet.

Ergebnisse: Vollständige Daten von 13,418 Personen (mittleres Alter: 51.01 ± 16.32 Jahren) wurden analysiert. Starker LBP war häufiger bei körperlich inaktiven Männern (13%) und Frauen (17%) als bei trainierten Personen (Männer: 4.3%, Frauen: 5.8%) vertreten. Körperliche Aktivität in der Freizeit war statistisch signifikant mit geringeren Odds für starke LBP assoziiert, mit den geringsten Werten bei körperlich trainierten Personen (adjustierte OR = 0.35, 95% CI = [0.26, 0.49]). Es bestand keine statistisch signifikante Assoziation mit leichten LBP. Schlafstörungen und Depressionen waren assoziiert mit geringem und starkem LBP bei beiden Geschlechtern assoziiert, wobei andere Faktoren pro Geschlecht variierten. Starke gesellschaftliche Beziehungen reduzierten das Odds für LBP bei Frauen, während Alkoholkonsum und Rauchen die Odds für LBP bei Männern erhöhten.

Schlussfolgerung: Eine höhere körperliche Aktivität in der Freizeit war mit einem geringeren Odds bei LBP assoziiert. Auch andere Lebensstilfaktoren (z.B. Schlaf, mentale Gesundheit) waren mit LBP assoziiert. Zukünftige Kohortenstudien sind notwendig, um diese Zusammenhänge zu bestätigen und basierend auf den Bradford Hill Kriterien den kausalen Zusammenhang zu evaluieren. Aus Public-Health-Perspektive sollte die LBP-Prävention in bestehende Programme zur Förderung der körperlichen Aktivität und in Gesundheitsprogramme am Arbeitsplatz integriert werden, um die Belastung für die Gesellschaft zu reduzieren.