



# Mangelnde Work-Life Balance und Rückenschmerzen

Führt eine mangelnde Work-Life Balance zu Rückenschmerzen?

Basis: Bericht von Michaela Knecht und Oliver Hämmig vom August 2008

**uzh** | **eth** | zürich, Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement, Leitung Georg Bauer



# Übersicht zum Bericht von Knecht und Hämmig

## Zweck:

- Zusammenhang zwischen einer mangelnden Work-Life Balance und Rückenschmerzen abklären.

## Daten:

- > 6000 Fragebogen von vier Schweizer Grossunternehmen
- Fragen zu
  - Nacken- und Kreuzschmerzen
  - Work-Life Balance

## Methodik

- statistische Analyse



# Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Problematik wegen:

- Rollenkonflikten zwischen dem Erwerbsleben („work“) und dem Privatleben („life“)
- Deregulierung und Flexibilisierung auf dem Arbeitsmarkt
- „Erosion“ der Normalarbeit
- zunehmender Erwerbsbeteiligung von Frauen und Müttern
- schlecht planbare Familien- und Freizeitgestaltung



# Rückenschmerz: ein "blinder Fleck" in der Work-Life-Balance - Forschung

- In der Schweiz Daten- und Forschungslücke zu gesundheitlichen Effekten einer gestörten Work-Life-Balance, wie beispielsweise Stress, Burnout, Erschöpfung.
- Muskuloskeletale Beschwerden als Folge einer gestörten Work-Life-Balance in Schweiz und international noch kaum untersucht.



# Work-Life-Balance: ein "blinder Fleck" in der Forschung zu Rückenschmerzen

- mangelnde Work-Life Balance als Risikofaktor vorerst unentdeckt
- keine Berührungspunkte zwischen
  - junger Forschung zu Work-Family Conflict
  - und etablierter Forschung zu muskuloskelettalen Erkrankungen



# Rückenschmerz und Arbeit

Die wichtigsten bekannten Ursachen:

- Alter
- weibliches Geschlecht
- niedrige soziale Schicht
- hohe physische Arbeitsbelastung (Tragen schwerer Lasten, ungünstige Körperhaltungen)
- psychosoziale Arbeitsbedingungen (Stress, fehlende Autonomie oder geringe Arbeitszufriedenheit)
- **multikausal**



# wegweisender Befund EWCS

- 2007: „Managing musculoskeletal disorders“  
Bericht der European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin zeigt:
- Zusammenhang zwischen der Work-Life Balance und muskuloskelettalen Beschwerden.



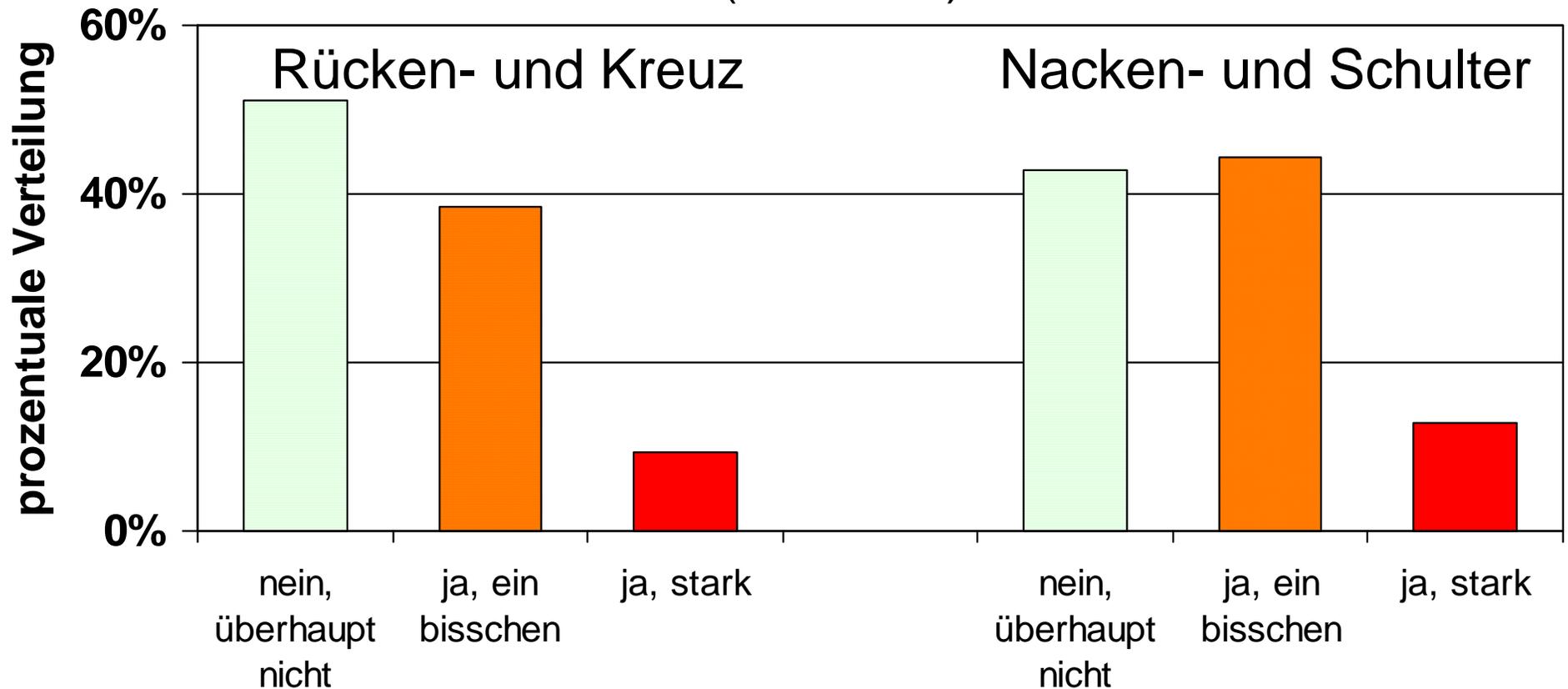
# Analysierte Daten

- **Betriebsumfragen** der Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement
- **6000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** aus allen Unternehmensbereichen und Hierarchiestufen des
  - Banken- und Versicherungswesens (Zürcher Kantonalbank, Swiss Reinsurance Company)
  - Gesundheitswesens (Kantonsspital Winterthur)
  - Transportwesens (Swissport)
- Fragen zu
  - **Work-Life Balance**
  - **Arbeit**
  - Gesundheit (**muskuloskelettale Beschwerden**)
- Beteiligungsquoten
  - 35% bis 68%.

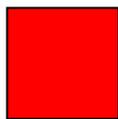


# Häufigkeit von Kreuz- und Nackenschmerzen

(n = 5919)



## Schmerzen im Bewegungsapparat

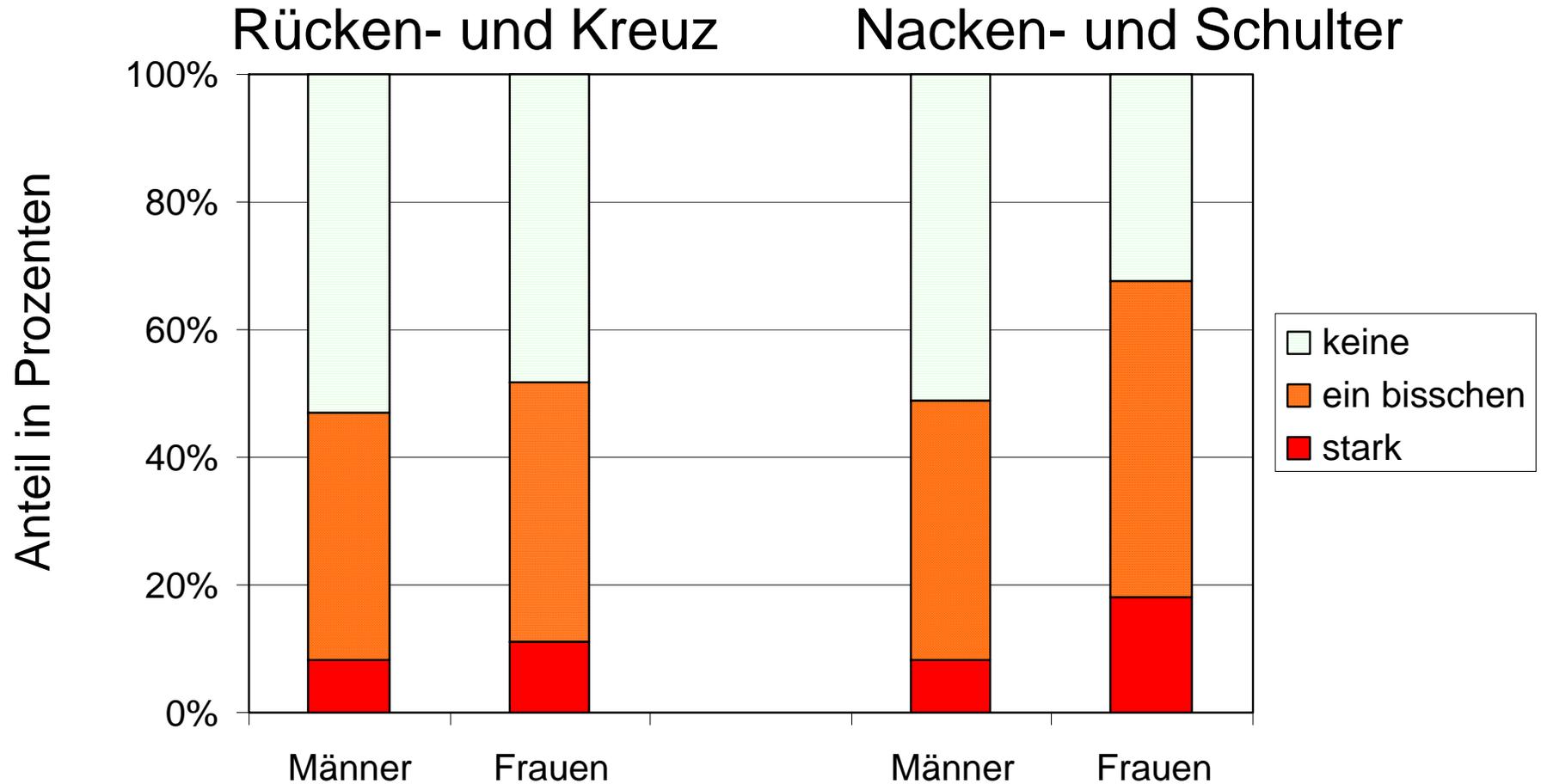


entspricht Falldefinition in der weiteren Analyse



# Häufigkeit von Kreuz- und Nackenschmerzen nach Geschlecht

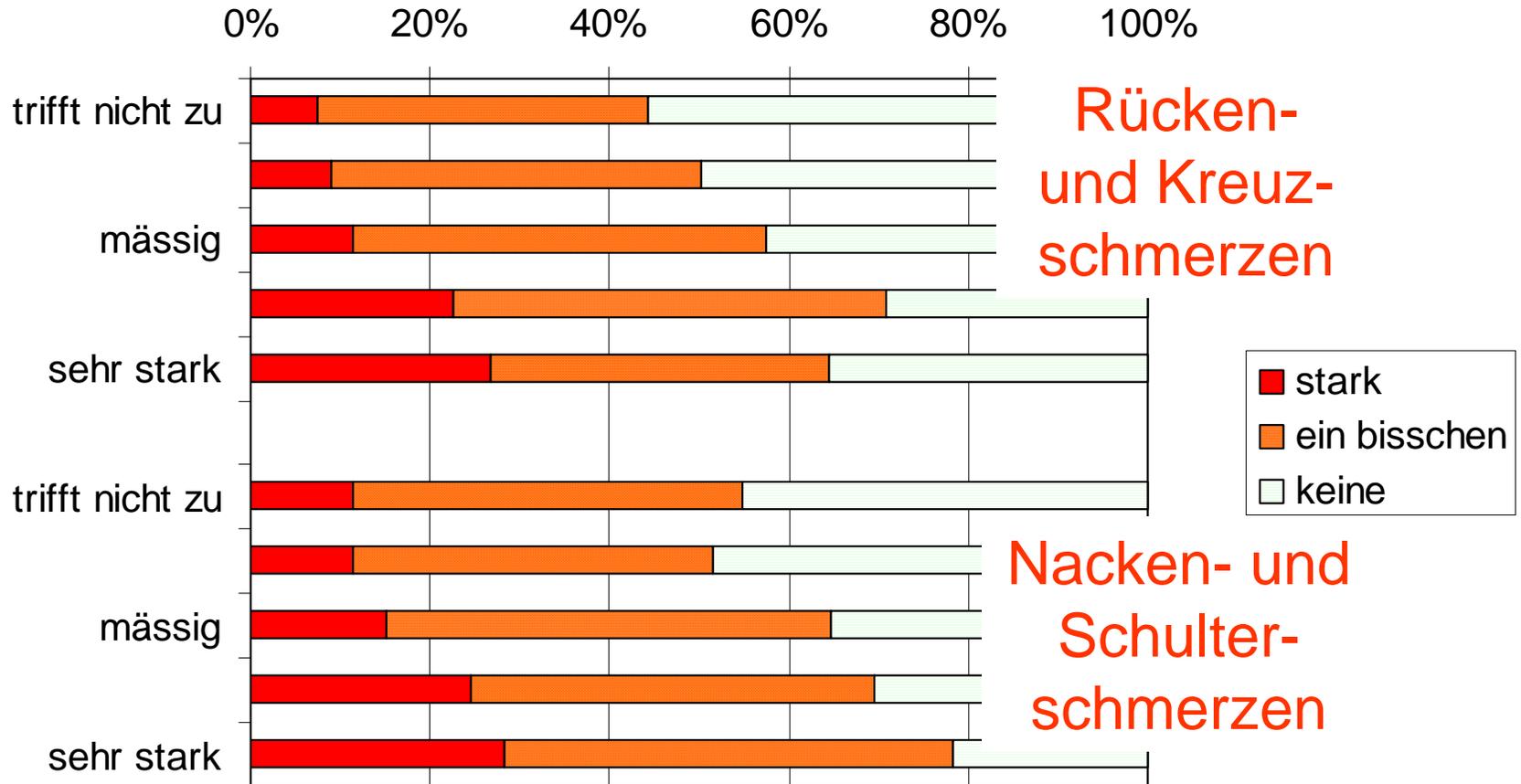
(n = 5919)





# Rückenschmerzen und körperliche Belastung

Meine Arbeit ist körperlich anstrengend und belastet mich...





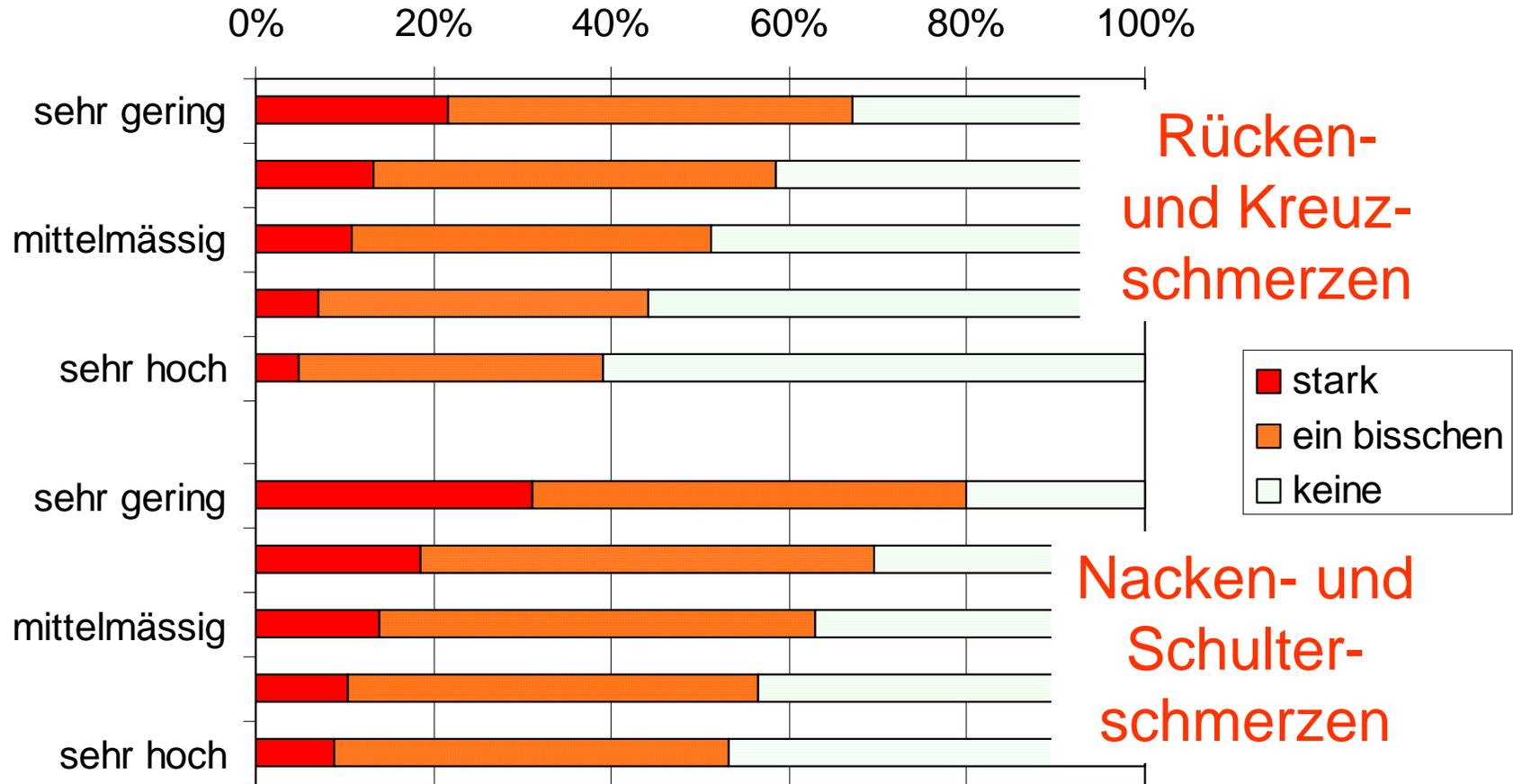
# Rückenschmerzen und zeitliche Belastung

- kein Zusammenhang zu Überstunden
- kein Zusammenhang zu langen täglichen Arbeitszeiten



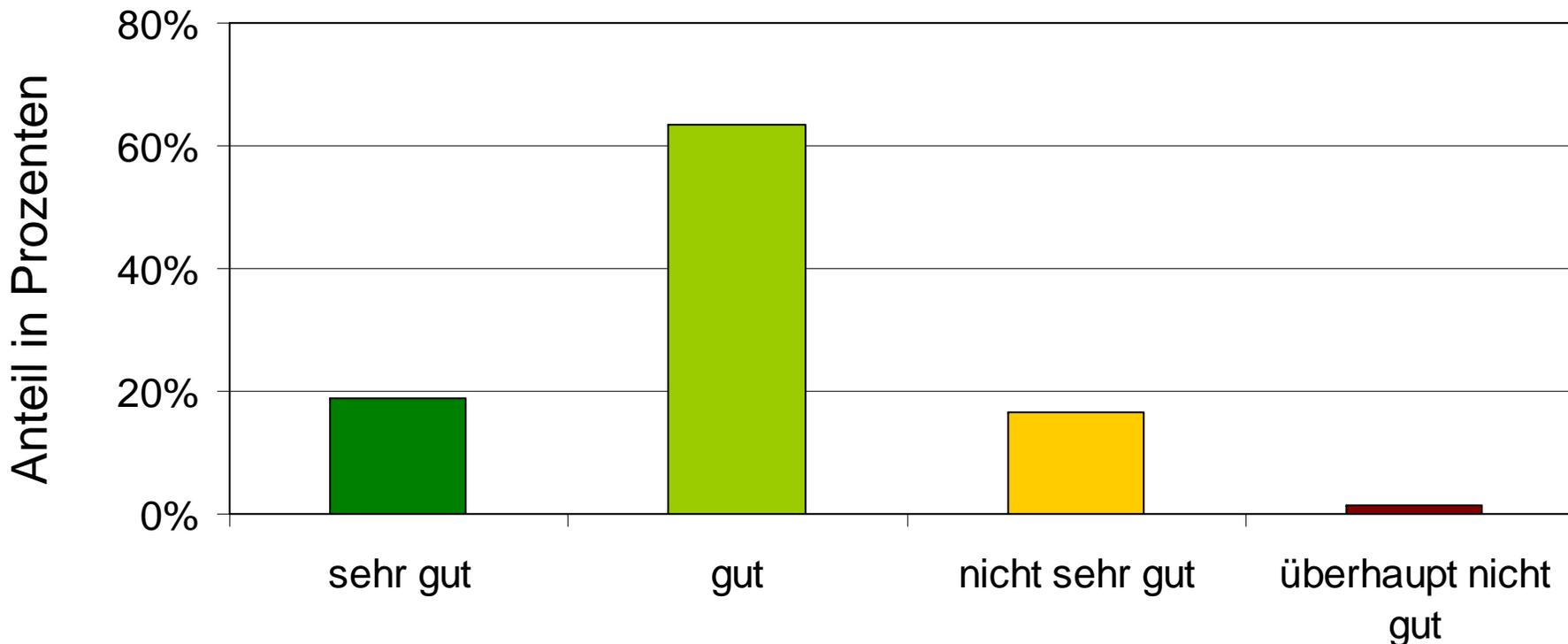
# Rückenschmerzen und Autonomie

Autonomie am Arbeitsplatz





# Work-Life Balance, hier: Vereinbarkeit von Arbeitszeit und privaten Verpflichtungen

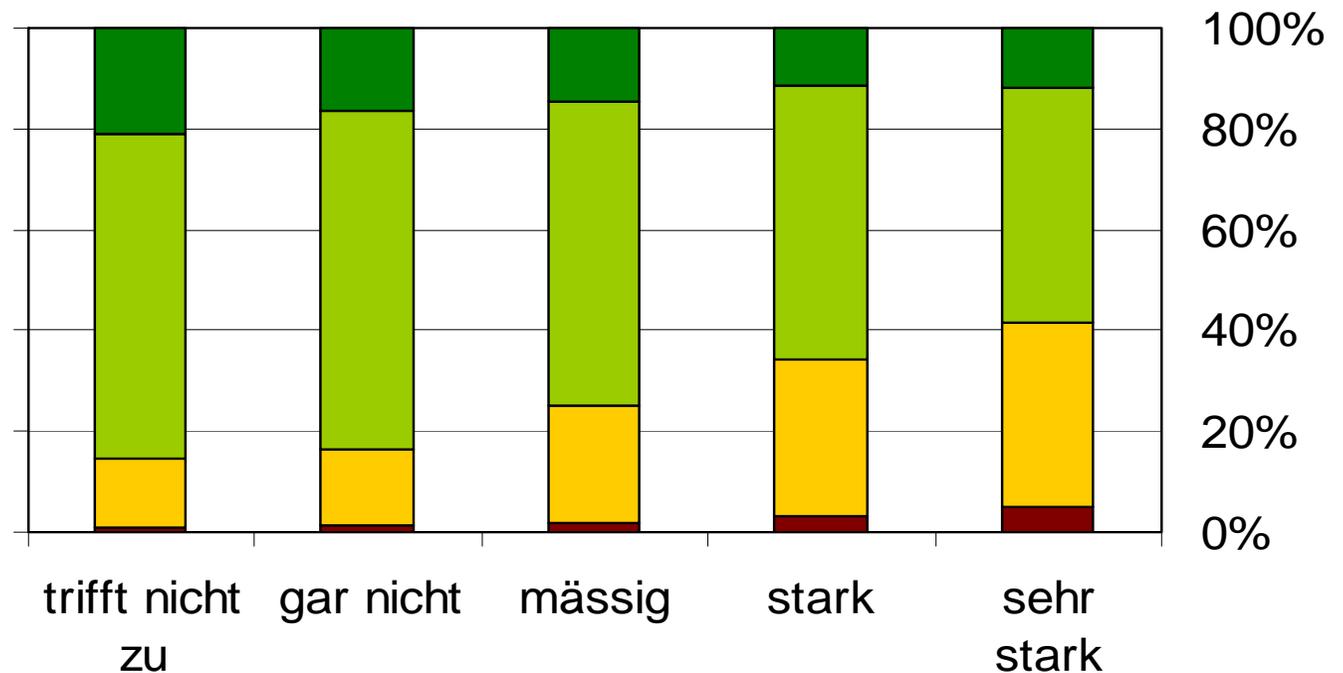
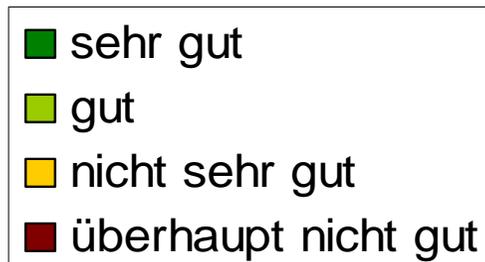


„Wie gut lassen sich Ihre Arbeitszeiten mit Ihren familiären oder sozialen Verpflichtungen ausserhalb des Berufs vereinbaren?“



# Work-Life Balance und körperlich anstrengende Arbeit

Vereinbarkeit von Arbeitszeiten mit familiären oder sozialen Verpflichtungen

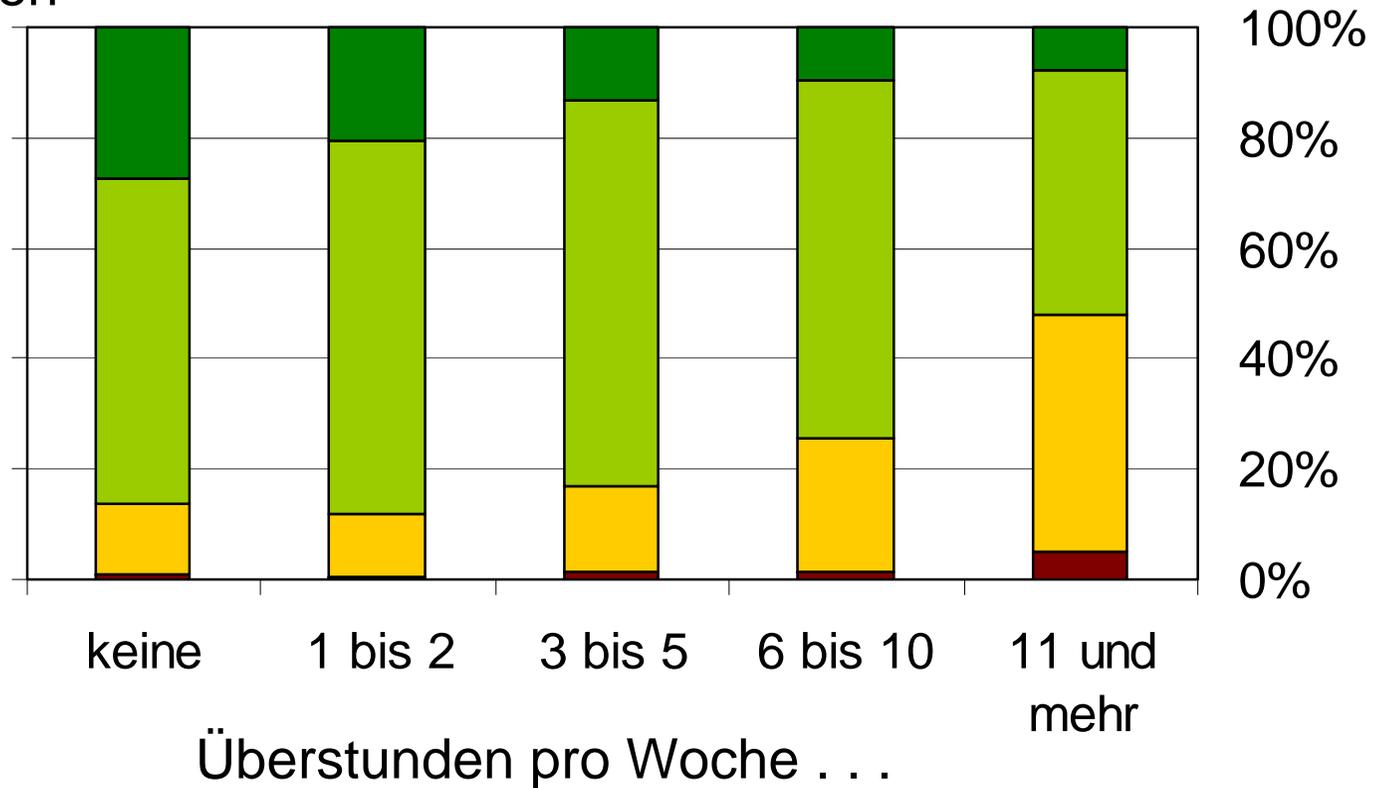
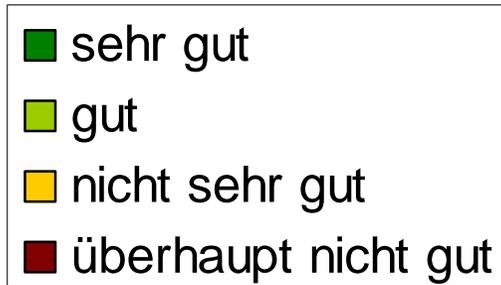


Meine Arbeit ist körperlich anstrengend und belastet mich . . .



# Work-Life Balance und Überstunden pro Woche

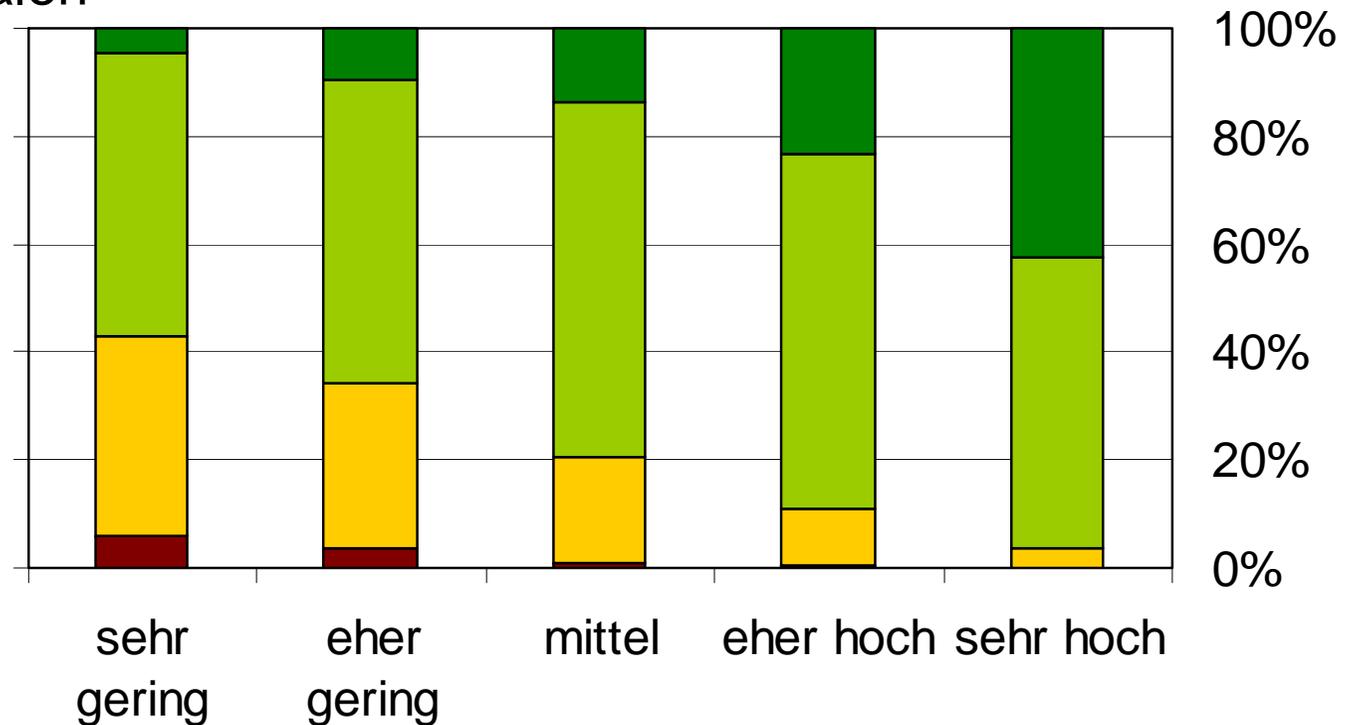
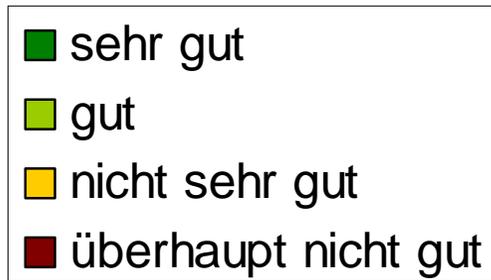
Vereinbarkeit von  
Arbeitszeiten mit  
familiären oder sozialen  
Verpflichtungen





# Work-Life Balance und Autonomie bei der Arbeit

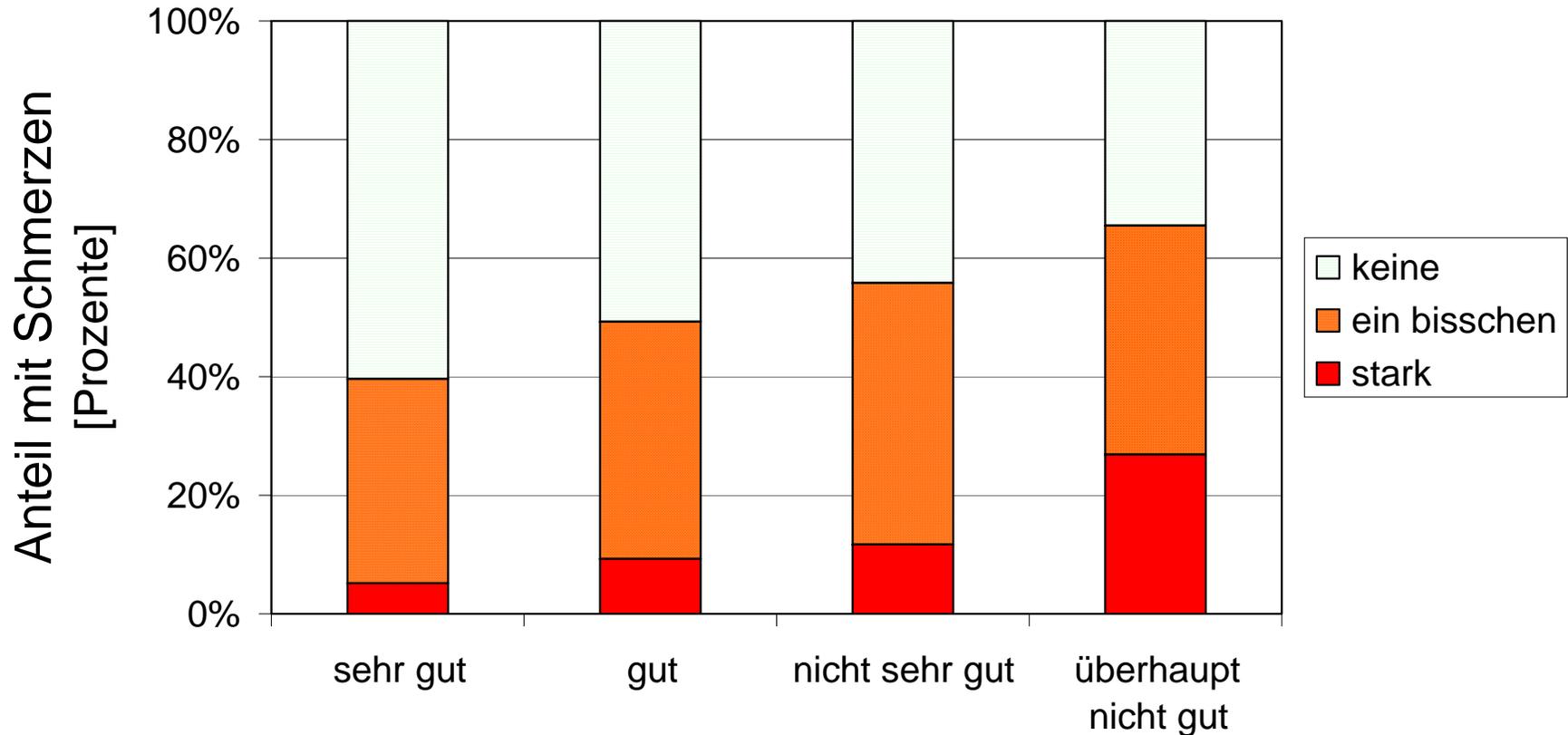
Vereinbarkeit von Arbeitszeiten mit familiären oder sozialen Verpflichtungen



Autonomie bei der Arbeit . . .



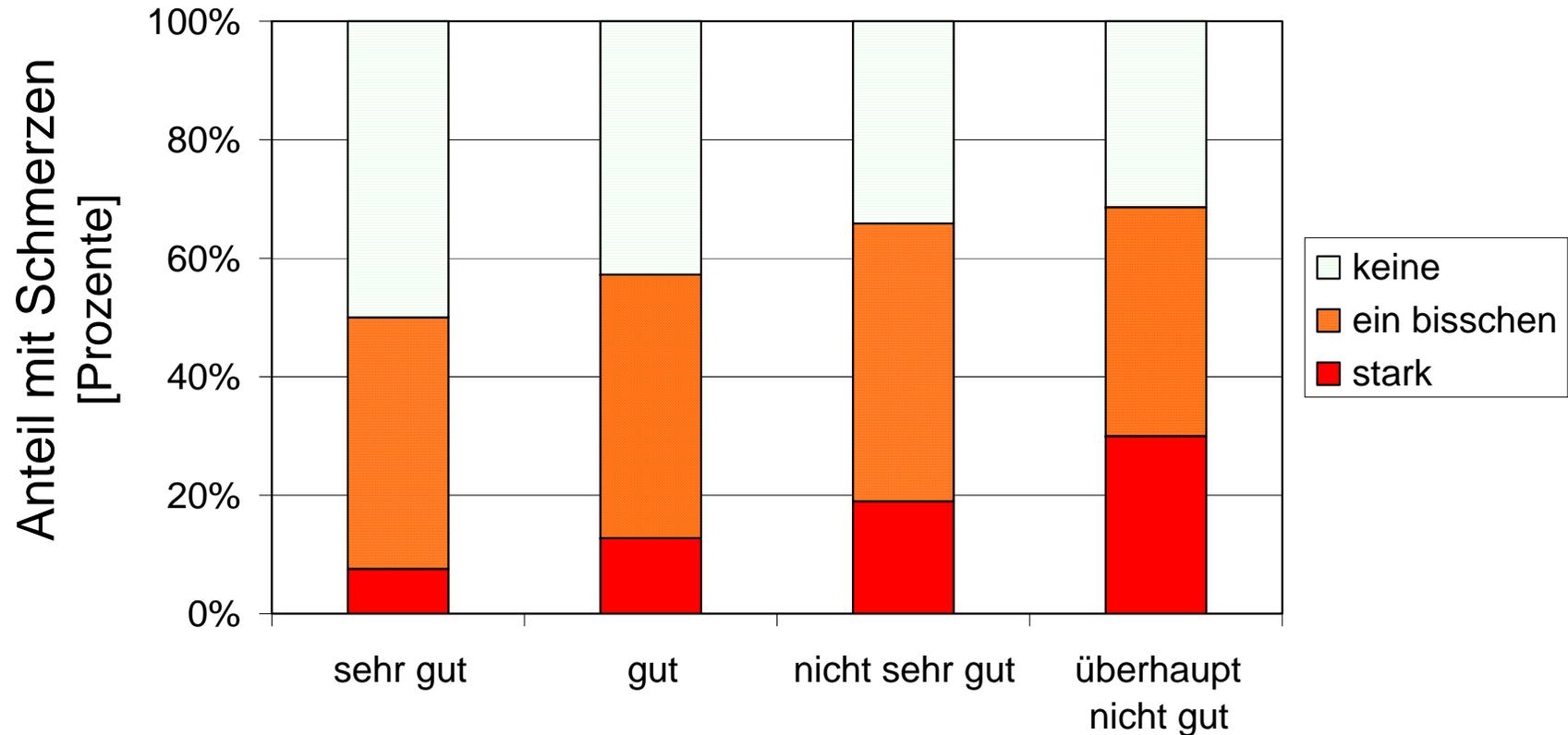
# Mangelnde Work Life Balance und Rücken- oder Kreuzschmerzen



„Wie gut lassen sich Ihre Arbeitszeiten mit Ihren familiären oder sozialen Verpflichtungen ausserhalb des Berufs vereinbaren?“



# Mangelnde Work Life Balance und Nacken- oder Schulterschmerzen



„Wie gut lassen sich Ihre Arbeitszeiten mit Ihren familiären oder sozialen Verpflichtungen ausserhalb des Berufs vereinbaren?“



# Einflussfaktoren auf Rückenschmerzen oder Schmerzen im Kreuz

	Risiko	Anzahl mit erhöhtem Risiko
Hohe körperliche Belastung	++	1400
Schlechte Work - Life Balance	++	1100
Arbeitsunzufriedenheit	++	700
Wenig Bildung	+	2500
Wenig Autonomie	(+)	2600
Höheres Alter	+	2500
Geschlecht (weiblich)	+	2500 Frauen
zunehmende Arbeitsmenge	(+)	3800

(...): nicht signifikant

Anzahl mit erhöhtem Risiko: Anzahl Personen in Stichprobe, bei welchen die Ausprägung des Einflussfaktors ein Risiko für vermehrte Rückenschmerzen bedeutet



# Präventionspotential für Rückenschmerzen oder Schmerzen im Kreuz

	Präventionspotential	Risiko	Anzahl mit erhöhtem Risiko
Hohe körperliche Belastung	hoch	++	+++
Schlechte Work - Life Balance	mittel	++	++
Arbeitsunzufriedenheit	mittel	++	+
Wenig Bildung	hoch	+	+++++
Wenig Autonomie	indirekt	(+)	+++++
Höheres Alter	hoch aber wie?	+	+++++
Geschlecht (Frau)	mittel aber wie?	+	+++++
zunehmende Arbeitsmenge	?	(+)	+++++



# Einflussfaktoren auf Nacken- oder Schulterschmerzen

	Risiko	Anzahl mit erhöhtem Risiko
Arbeitsunzufriedenheit	+++	700
Schlechte Work - Life Balance	+++	1100
Geschlecht (weiblich)	+++	2500
zunehmende Arbeitsmenge	+	3800
Wenig Bildung	+	2500
Hohe körperliche Belastung	(+)	1400
Höheres Alter	(+)	2500
Wenig Autonomie	(+)	2600

(...): nicht signifikant

Anzahl mit erhöhtem Risiko: Anzahl Personen in Stichprobe, bei welchen die Ausprägung des Einflussfaktors ein Risiko für vermehrte Nackenschmerzen bedeutet



# Einflussfaktoren auf Nacken- oder Schulterschmerzen

	Präventionspotential	Risiko	Anzahl mit erhöhtem Risiko
Arbeitsunzufriedenheit	<b>mittel</b>	++++	+
Schlechte Work - Life Balance	<b>mittel</b>	+++	++
Geschlecht (weiblich)	<b>hoch aber wie?</b>	+++	+++++
zunehmende Arbeitsmenge	<b>hoch</b>	+	+++++
Wenig Bildung	<b>hoch</b>	+	+++++
Hohe körperliche Belastung	?	(+)	+++
Höheres Alter	?	(+)	+++++
Wenig Autonomie	?	(+)	+++++



# Diskussion

Risikofaktoren für Rückenschmerzen wirken multiplikativ:

- ⇒ je mehr ungünstige Faktoren, desto stärkere Auswirkung
- ⇒ mässige Belastungen können zusammen mit anderen (grösseren) Belastungen grosse Auswirkungen haben



# Diskussion

Autonomie und Arbeitszeit beeinflussen die Work-Life-Balance und damit indirekt auch das Vorkommen von Rückenschmerzen.



# Zusammenfassung

- Kreuz- Rücken- Nacken- oder  
Schulderschmerzen bei zwei von drei der  
Befragten
- mangelnde Work-Life-Balance bei jedem  
fünften
- bei mangelnder Work-Life-Balance  
verdoppeltes Risiko für Kreuz/Rücken- oder  
Nacken/Schulderschmerzen



# Schlussfolgerungen

zur Prävention von Rückenschmerzen:

- **Work-Life Balance** verbessern
- **Arbeitssituation** verbessern für
  - körperliche Belastung
  - Arbeitszufriedenheit
  - Arbeitsdruck
- **Lösungen entwickeln** für
  - ältere Arbeitnehmende
  - Frauen