

**uzh | eth | zürich**

Abteilung „Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement“  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Zürich  
Zentrum für Organisations- & Arbeitswissenschaften, ETH Zürich

# **Mangelnde Work-Life Balance und Rückenschmerzen**

**Ausgewählte Ergebnisse  
einer grossangelegten Betriebsumfrage**

**Michaela Knecht  
Oliver Hämmig**

September 2008

Zürich



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD  
Staatssekretariat für Wirtschaft **SECO**

## Studie im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO

### *Autoren:*

Michaela Knecht  
Oliver Hämmig

### *Korrespondenzadresse:*

Dr. Oliver Hämmig, MPH  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
Universität Zürich  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
haemmigo@ifspm.uzh.ch

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Rückenbeschwerden.....	7
2.1	Prävalenz von Rückenschmerzen.....	7
2.1.1	Schmerzen im unteren Bereich des Rückens .....	7
2.1.2	Schmerzen im oberen Bereich des Rückens .....	8
2.1.3	Kombination von Rücken- und Nackenschmerzen.....	9
2.1.4	Vergleich mit gesamter Erwerbsbevölkerung .....	9
2.2	Risikofaktoren und Risikogruppen bezüglich Rückenschmerzen.....	11
2.2.1	Rückenschmerzen nach Geschlecht, Alter und Bildung.....	11
2.2.2	Rückenschmerzen und körperliche Arbeitsbelastung .....	13
2.2.3	Rückenschmerzen und zeitliche Arbeitsbelastung .....	15
2.2.4	Rückenschmerzen und Autonomie am Arbeitsplatz.....	15
3	Work-Life Balance .....	17
3.1	Prävalenz von mangelnder Work-Life Balance .....	17
3.2	Risikofaktoren und Risikogruppen bezüglich Work-Life Balance .....	18
3.2.1	Work-Life Balance nach Geschlecht, Alter und Bildung .....	18
3.2.2	Work-Life Balance und körperliche Arbeitsbelastung .....	18
3.2.3	Work-Life Balance und zeitliche Arbeitsbelastung .....	19
3.2.4	Work-Life Balance und Autonomie .....	21
4	Mangelnde Work-Life Balance und Rückenbeschwerden.....	22
5	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen .....	28

# 1 Einleitung

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zusehends ein Problem

Vor dem Hintergrund eines gewandelten Rollenverständnisses und einer zunehmenden Erwerbsbeteiligung von Frauen und Müttern ist heutzutage in der Schweiz eine immer grösser werdende Zahl von Erwerbstätigen konfrontiert sowohl mit beruflichen Anforderungen als auch mit privaten bzw. familiären Verpflichtungen und insbesondere herausgefordert durch eine zunehmende zeitliche Inanspruchnahme im Erwerbs- wie auch im Privatleben. Rollenkonflikte und Zeitnöte treten infolgedessen auf und sind Ausdruck eines gestörten Gleichgewichts, einer mangelnden Vereinbarkeit und fehlenden Balance zwischen dem Erwerbsleben („work“) und dem Privatleben („life“). Das Problem verschärft sich zusätzlich durch die Deregulierung auf dem Arbeitsmarkt, die zunehmende Flexibilisierung und Prekarisierung der Arbeitsverhältnisse und die damit einhergehende fortschreitende „Erosion der Normalarbeit“, was zu steigenden Belastungen und Beanspruchungen bei der Arbeit und zu einer schlechter planbaren Familien- und Freizeitgestaltung führt.

Muskuloskelettale Beschwerden als „blinder Fleck“ der Work-Life Balance-Forschung

Die Thematik oder Problematik der Work-Life Balance bzw. Imbalance ist inzwischen auch in den Fokus der Wissenschaft gerückt und wird zwar erst seit einigen Jahren, dafür aber umso ausgiebiger erforscht. Es hat sich dazu mittlerweile eine eigene Forschungstradition entwickelt, bei der es zentral um die Erforschung von Ursachen und Auswirkungen von Rollenkonflikten im Spannungsfeld von Beruf und Familie geht. Dieser noch sehr junge Forschungszweig ist allerdings hauptsächlich auf den englischsprachigen und insbesondere nordamerikanischen Raum limitiert. Im deutschsprachigen Raum und insbesondere in der Schweiz ist hierzu eine eigentliche Daten- und Forschungslücke festzustellen. Ein Forschungs- und Erkenntnisdefizit besteht ausserdem im Hinblick auf die Auswirkungen besagter Rollenkonflikte. Zwar konnten neben arbeitsbezogenen insbesondere auch gesundheitliche Effekte nachgewiesen werden wie beispielsweise Stress, Burnout, Erschöpfung sowie verschiedene andere psychosomatische Symptome und psychiatrische Störungen. Doch muskuloskelettale Beschwerden als mögliche Outcomes wurden in diesem Zusammenhang bislang noch überhaupt nicht untersucht.

Multifaktoriell bedingt, aber Faktor Work-Life Balance nicht untersucht

Umgekehrt sind in der etablierten Forschung zu muskuloskelettalen Erkrankungen und insbesondere Rückenschmerzen Rollenkonflikte und Vereinbarkeitsprobleme zwischen Erwerbs- und Privatleben als potenzielle Einflussfaktoren bislang ebenfalls nicht näher untersucht worden. Und dies obschon bekannt ist und zahlreiche Studien gezeigt haben, dass sowohl das Auftreten wie der Verlauf von muskuloskelettalen Beschwer-

den multifaktoriell bedingt ist. Zu den wichtigsten bekannten Ursachen bzw. Risikofaktoren zählen neben dem Alter und der Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht und zu einer niedrigen sozialen Schicht insbesondere auch physische und psychosoziale Arbeitsbedingungen wie zum Beispiel das Tragen schwerer Lasten, ungünstige Körperhaltungen und repetitive Tätigkeiten sowie Stress, fehlende Autonomie oder geringe Arbeitszufriedenheit. Eine mangelnde Work-Life Balance als Risikofaktor ist vorerst unentdeckt geblieben. Zwischen dem noch jungen Forschungszweig rund ums Thema Work-Family Conflict und der etablierten Forschung zu muskuloskelettalen Erkrankungen existierten also bislang keine inhaltlichen Berührungspunkte.

Wegweisender Befund einer europäischen Studie

Im jüngsten Bericht „Managing musculoskeletal disorders“ der European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (mit Sitz in Dublin) aus dem Jahr 2007 wird nun aber erstmals auf einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Work-Life Balance und muskuloskelettalen Beschwerden hingewiesen – einen Zusammenhang, für den sich die internationale Forschung zu muskuloskelettalen Erkrankungen erst jetzt zu interessieren beginnt, dem auch die breite arbeits- und gesundheitswissenschaftliche Forschung zum Thema Work-Life Balance bislang kaum Beachtung schenkte und der insbesondere für die Schweiz bis dato noch überhaupt nicht untersucht worden ist. Der besagte Bericht stützt sich auf die Daten des vierten European Working Conditions Survey (EWCS) aus dem Jahr 2005. Es handelt sich dabei um eine Erhebung, an der erstmals auch die Schweiz teilgenommen hat und im Rahmen derer eine repräsentative Stichprobe der hiesigen Erwerbsbevölkerung, bestehend aus rund 1'000 Personen, befragt worden ist.

Betriebsumfrage in vier Schweizer Grossunternehmen als Datenbasis

Dieser nicht näher untersuchte Befund und angesprochene Zusammenhang, auf den die Autoren der vorliegenden Studie im Rahmen eigener Datenerhebungen und -analysen ebenfalls und unabhängig vom vorhin erwähnten Bericht gestossen und aufmerksam geworden sind, gab dann auch den Anstoss für die vorliegende Untersuchung. Vor diesem Hintergrund ist es das erklärte Ziel des Berichts, die Rolle und Bedeutung der Work-Life Balance bei der Entstehung von Rückenschmerzen und damit im Hinblick auf deren Prävention etwas genauer und vertiefter zu untersuchen und zu dokumentieren. Dies soll jedoch nicht auf der Basis der EWCS-Daten mit der vergleichsweise kleinen Schweizer Unterstichprobe geschehen, sondern basierend auf einem noch aktuelleren und dabei weit umfangreicheren Datensatz. Es handelt sich dabei um Daten, die in Rahmen von Betriebsbefragungen erhoben wurden, welche im Frühjahr 2007 in vier Schweizer Grossunternehmen stattgefunden haben und im Zuge einer am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität

Zürich (ISPMZ) laufenden Pilotstudie zum Thema Work-Life Balance durchgeführt worden sind.

Mehr als 6'000 Angestellte befragt

Die erwähnten Schweizer Grossunternehmen, welche an den Befragungen teilgenommen haben, stammen aus dem Banken- und Versicherungswesen (Zürcher Kantonalbank, Swiss Reinsurance Company), dem Gesundheitswesen (Kantonsspital Winterthur) sowie dem Transportwesen (Swissport), gehören also allesamt dem Dienstleistungssektor an. Insgesamt wurden mehr als 6'000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Unternehmensbereichen und Hierarchiestufen zu ihrer Work-Life Balance, ihrer Arbeit und ihrer Gesundheit, darunter auch zu allfälligen muskuloskelettalen Beschwerden, befragt. Die Rücklauf- bzw. Beteiligungsquoten lagen je nach Betrieb zwischen 35% und 68%.

Betriebsdaten von weitergehender Bedeutung

Wenn solche auf Betriebsebene gewonnenen und in wenigen, nicht zufällig ausgewählten Grossunternehmen erhobenen Daten auch nicht als bevölkerungsrepräsentativ gelten können, sind die daraus resultierenden Befunde angesichts der Heterogenität der jeweiligen Belegschaften etwa in Bezug auf soziodemografische Merkmale, allgemeine Lebens- und Familiensituation, Arbeitssituation und berufliche Stellung usw. dennoch sehr aufschlussreich und auch über die jeweiligen Betriebe hinaus relevant. Zwar lassen sich die Ergebnisse und insbesondere gewisse Häufigkeitsverteilungen etwa in Bezug auf die Verbreitung von Rückenschmerzen oder mangelnder Work-Life Balance nicht vorbehaltlos generalisieren und auf die gesamte Erwerbsbevölkerung übertragen. Doch ein allfälliger kausaler Zusammenhang zwischen diesen beiden Phänomenen dürfte eine weitergehende, ja sogar allgemeine Gültigkeit besitzen.

Fokus auf Work-Life Balance und Rückenschmerzen sowie mögliche Einflussfaktoren

Beim vorliegenden Bericht und den ihm zugrunde liegenden Datenanalysen geht es nicht in erster Linie darum, generellen Handlungsbedarf auszumachen oder das Problem mangelnder Work-Life Balance und allfälliger damit einhergehender muskuloskelettaler Beschwerden in der Erwerbsbevölkerung der Schweiz zu quantifizieren. Vielmehr geht es darum, konkrete und spezifische Ansatzpunkte für allfällige betriebliche oder auch staatliche Interventionen aufzuzeigen und einen allfälligen Scheinzusammenhang zwischen diesen beiden Phänomenen ausschliessen zu können, indem auch noch andere mögliche Einflussfaktoren untersucht und etwaige gemeinsame arbeitsbezogene Ursachen identifiziert werden. Aus diesem Grund werden bedeutsame und grundsätzlich modifizierbare Arbeitsbedingungen wie etwa Autonomie und Entscheidungsspielraum am Arbeitsplatz und körperliche sowie zeitliche Arbeitsbelastung als potenzielle Ressourcen oder Risikofaktoren im Hinblick auf Work-Life Balance und Rückenschmerzen untersucht und dargestellt.

## 2 Rückenbeschwerden

### 2.1 Prävalenz von Rückenschmerzen

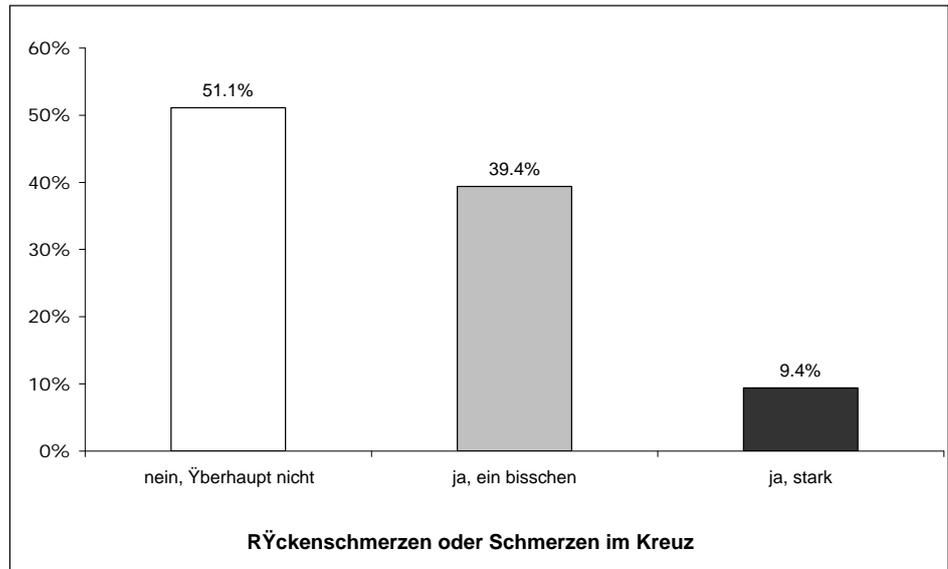
Rückenschmerzen als eines der häufigsten Gesundheitsprobleme

Muskuloskelettale Erkrankungen und insbesondere Rückenschmerzen gehören erwiesener- und bekanntermassen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Besagte Rückenschmerzen wurden im Rahmen der Betriebsumfrage mittels zweier Fragen erhoben. Eine bezieht sich auf Schmerzen im unteren Bereich des Rückens (Rücken- und Kreuzschmerzen), die andere auf Schmerzen im oberen Rückenbereich (Schulter- und Nackenschmerzen). Da sich die Ursachen für diese beiden Formen von Rückenschmerzen zum Teil unterscheiden, werden im Folgenden die Resultate separat ausgewiesen. Es handelt sich dabei um selbstberichtete Angaben und insofern um subjektive Beschwerden und nicht zwangsläufig auch um klinisch manifeste Erkrankungssymptome.

#### 2.1.1 Schmerzen im unteren Bereich des Rückens

Rücken- und Kreuzschmerzen weit verbreitet

Nicht nur in der Allgemeinbevölkerung, sondern auch im Untersuchungskollektiv sind Rückenschmerzen weit verbreitet. Fast die Hälfte aller befragten Angestellten berichtet von mehr oder weniger starken Schmerzen im unteren Bereich des Rückens während der vorangegangenen vier Wochen. Auf die Frage „*Haben Sie in den letzten 4 Wochen Rückenschmerzen oder Schmerzen im Kreuz gehabt?*“, antworteten rund 9% der Befragten mit „*ja, stark*“, weitere 39% mit „*ja, ein bisschen*“ und die restlichen 51% mit „*nein, überhaupt nicht*“ (vgl Abb. 2.1).

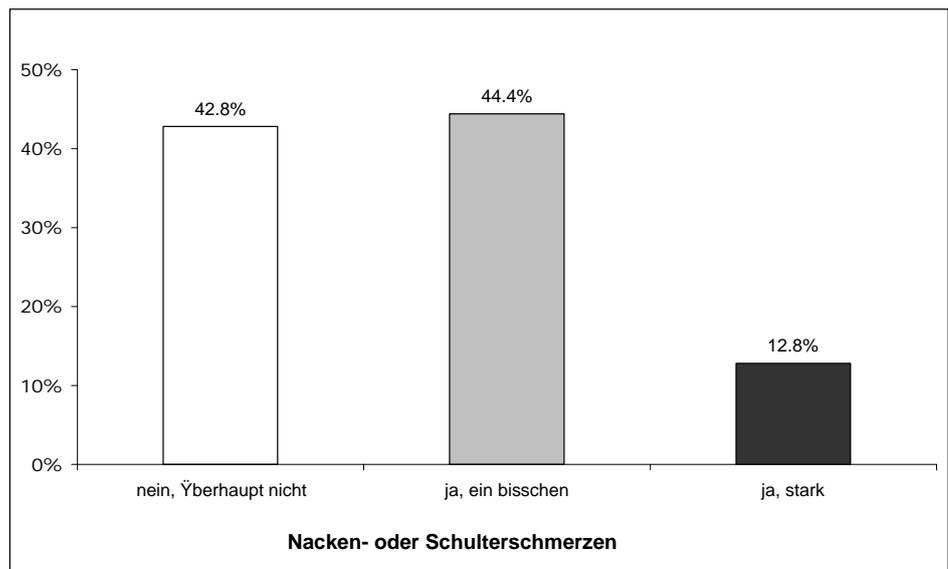


**Abbildung 2.1:** Häufigkeit von Rücken- bzw. Kreuzschmerzen

### 2.1.2 Schmerzen im oberen Bereich des Rückens

Mehrheit mit Nacken- oder Schulterschmerzen

Noch verbreiteter als Rückenschmerzen sind in der Studienpopulation Nacken- oder Schulterschmerzen. Rund 57% aller Befragten hatten in den letzten vier Wochen vor der Befragung mehr oder weniger starke Nacken- oder Schulterschmerzen zu beklagen (vgl. Abb. 2.2).



**Abbildung 2.2:** Häufigkeit von Nacken- bzw. Schulterschmerzen

### 2.1.3 Kombination von Schmerzen im oberen und unteren Rückenbereich

Rücken- bzw. Kreuzschmerzen sowie Nacken- bzw. Schulterschmerzen treten häufig kombiniert auf

Es stellt sich die Frage, ob die beiden genannten Beschwerden gemeinsam auftreten, ob also die Personen, die unter Schmerzen im unteren Bereich des Rückens leiden, auch vermehrt unter Nacken- oder Schulterschmerzen leiden, oder ob die beiden Beschwerden unabhängig voneinander auftreten. Tabelle 2.1 zeigt, dass diese beiden Beschwerden häufig kombiniert bzw. kumuliert auftreten. 253 Personen oder 46% derjenigen Befragten, die über starke Rücken- bzw. Kreuzschmerzen klagen, berichten auch von starken Nacken- oder Schulterschmerzen. 2'083 Personen oder 72% all jener mit mehr oder weniger starken Rücken- bzw. Kreuzschmerzen haben auch mehr oder weniger starke Nacken- bzw. Schulterschmerzen. Insgesamt weisen 35% aller Befragten sowohl Rücken- bzw. Kreuzschmerzen als auch Nacken- bzw. Schulterschmerzen auf.

**Tabelle 2.1:** Anzahl Befragte mit Rückenbeschwerden

		Rückenschmerzen oder Schmerzen im Kreuz			Total
		Ja, stark	Ja, ein bisschen	Nein, überhaupt nicht	
Nacken- oder Schulterschmerzen	Ja, stark	253	319	179	751
	Ja, ein bisschen	202	1309	1105	2616
	Nein, überhaupt nicht	95	703	1754	2552
	Total	550	2331	3038	5919

### 2.1.4 Vergleich mit gesamter Erwerbsbevölkerung

Vergleichsdaten aus dem Schweizer Haushalt-Panel

Inwieweit lassen sich die Ergebnisse der Studie generalisieren und erlauben Rückschlüsse auf die gesamte Erwerbsbevölkerung der Schweiz? Für die erhobenen Rücken- bzw. Kreuzschmerzen liegen vergleichbare repräsentative Daten des Schweizer Haushalt-Panels (SHP) vor. Die Prävalenz von Rücken- bzw. Kreuzschmerzen in der unselbständig erwerbenden Bevölkerung der Schweiz im erwerbsfähigen Alter zwischen 15 und 64

Jahren beträgt gemäss gewichteten SHP-Daten 44.3%, wobei 11.1% „starke“ und weitere 33.2% „ein bisschen“ Rücken- oder Kreuzschmerzen aufweisen. Die Prävalenzraten aus dem SHP liegen damit leicht unter den Werten aus der Studie. Dieser Unterschied in den Prävalenzen mag auf eine unterschiedliche soziodemographische Zusammensetzung der jeweils untersuchten Populationen zurückzuführen sein. Ein Vergleich der beiden Stichproben zeigt einen höheren Männeranteil, ein deutlich höheres Bildungsniveau, einen etwas höheren Kaderanteil sowie einen durchschnittlich höheren Beschäftigungsgrad der in der Studie Befragten im Vergleich mit gleichaltrigen Angestellten aus dem SHP (vgl. Tab. 2.2).

**Tabelle 2.2:** Studienpopulation im Vergleich mit Angestellten in der Schweiz

		Studien- population	Angestellte in der Schweiz
		Erhebung 2007 (N=6'091)	SHP 2004 (N=4'721)
<b>Geschlecht</b>	Mann	57.1%	52.8%
	Frau	42.9%	47.2%
<b>Alter</b>	(15)-30 Jahre	25.0%	24.9%
	31-40 Jahre	31.9%	25.7%
	41-50 Jahre	27.4%	24.7%
	51 Jahre und älter	15.8%	24.7%
<b>Bildung</b>	Keine berufliche Ausbildung	5.8%	17.5%
	Berufliche Grundausbildung	37.1%	44.0%
	Matura	6.5%	8.2%
	Höhere Berufliche Ausbildung	30.8%	16.2%
	Universität	19.7%	14.2%
<b>Berufliche Stellung</b>	Direktion	5.2%	7.7%
	Kader (inkl. Ausbildungsfunktion)	34.7%	23.0%
	Einfache Angestellte (ausführende Funktion)	60.1%	69.3%
<b>Arbeits- pensum</b>	Teilzeit unter 50%	5.3%	14.8%
	Teilzeit von 50% und mehr	21.4%	22.4%
	Vollzeit (100%)	73.3%	62.8%

Ungleiche demographische Zusammensetzung und körperliche Arbeitsbelastung als Erklärung

Namentlich die relative Unterrepräsentation von eher bildungsfernen Bevölkerungsgruppen und einfachen Angestellten in ausführender Funktion, welche nachweislich vergleichsweise hohe Prävalenzen im Hinblick auf Rücken- bzw. Kreuzschmerzen aufweisen, hätte eher tiefere Prozentwerte im Vergleich mit den Befragten aus dem SHP erwarten lassen. Dass diese stattdessen höher ausgefallen sind, hat daher wohl auch mit einer ungleichen Branchenzusammensetzung bzw. mit unterschiedlichen Arbeitsbedingungen wie z.B. höherer körperlicher Arbeitsbelastung in der Studienpopulation im Vergleich mit der Zufallsstichprobe des SHP zu tun. Darauf deuten zumindest die Daten aus der Studie hin: Lediglich 14% der im Bankwesen oder in der Versicherungsbranche, hingegen 56% der im Transport- oder Gesundheitswesen tätigen Befragten verrich-

ten bei ihrer Arbeit körperlich anstrengende und dabei mässig bis sehr stark belastende Tätigkeiten. Und tatsächlich weisen „nur“ 47% (8%) aller Befragten aus dem Bankwesen und der Versicherungsbranche, jedoch rund 57% (13%) der Befragten aus dem Transport- und Gesundheitswesen (starke) Rücken- bzw. Kreuzschmerzen auf.

Mangelnde Work-Life Balance als Risikofaktor?

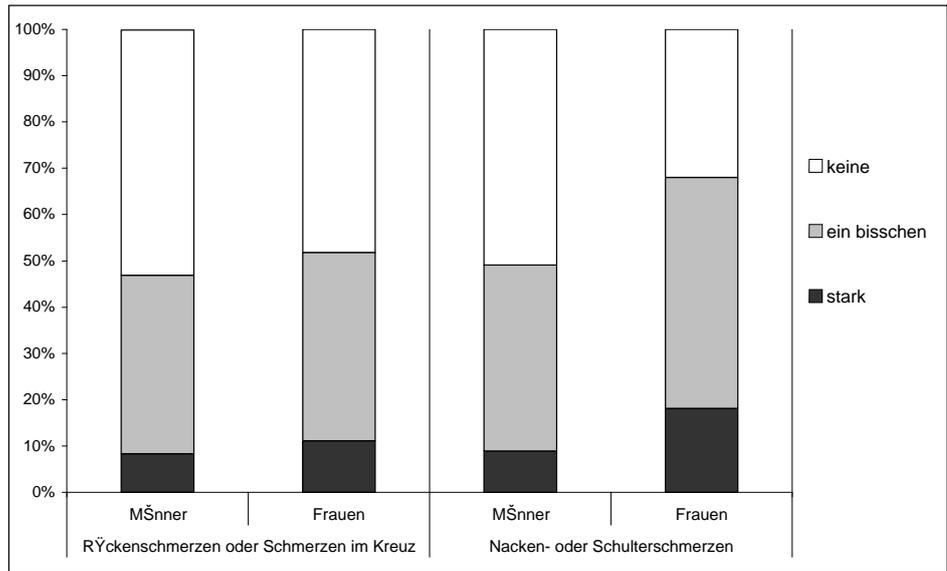
Dass bei den Befragten aus dem Bankensektor bzw. der Versicherungsbranche trotz selten anzutreffender körperlicher Arbeitsbelastung Rückenschmerzen zwar weniger häufig als bei den anderen Befragten sind, aber dennoch bei fast der Hälfte auftreten, liegt womöglich weniger in der physischen als in der emotional-psychischen und insbesondere zeitlichen Arbeitsbelastung und damit in mangelnder Work-Life Balance begründet. Und genau diese Frage will der vorliegende Bericht mitunter beantworten.

## 2.2 Risikofaktoren und Risikogruppen bezüglich Rückenschmerzen

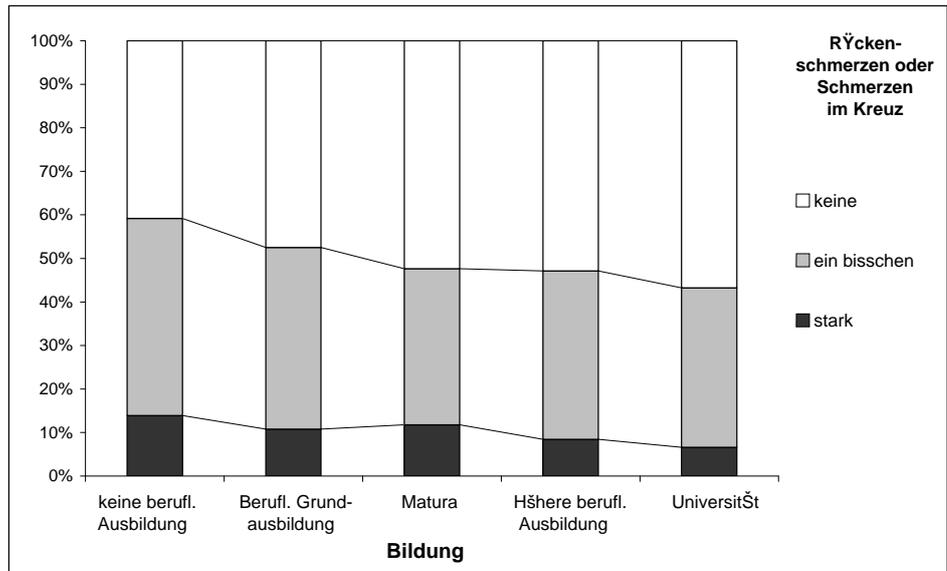
### 2.2.1 Rückenschmerzen nach Geschlecht, Alter und Bildung

Geschlechterunterschied und schwacher Bildungseffekt

Im folgenden Kapitel wird aufgezeigt, welche Risikofaktoren im Hinblick auf Schmerzen im unteren und oberen Rückenbereich sind und welche Personengruppen besonders von solchen Schmerzen betroffen sind. Beispielsweise berichten Frauen in unserer Studienpopulation häufiger über geringfügige wie auch starke Rückenschmerzen (vgl. Abb. 2.3). Insbesondere von Nacken- und Schulterbeschwerden sind Frauen signifikant häufiger betroffen. Zwischen den unterschiedlichen Altersgruppen konnten keine signifikanten Unterschiede gefunden werden. Abbildungen 2.4 und 2.5 zeigen einen gewissen, wenn auch schwachen Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Bildung. Befragte mit geringer Schul- bzw. Berufsbildung berichten vergleichsweise häufig von Rücken- oder Kreuzschmerzen. Unter Angestellten ohne Berufsausbildung weisen rund 14% starke Rückenschmerzen auf, bei den HochschulabsolventInnen sind es hingegen nur knapp 7%.



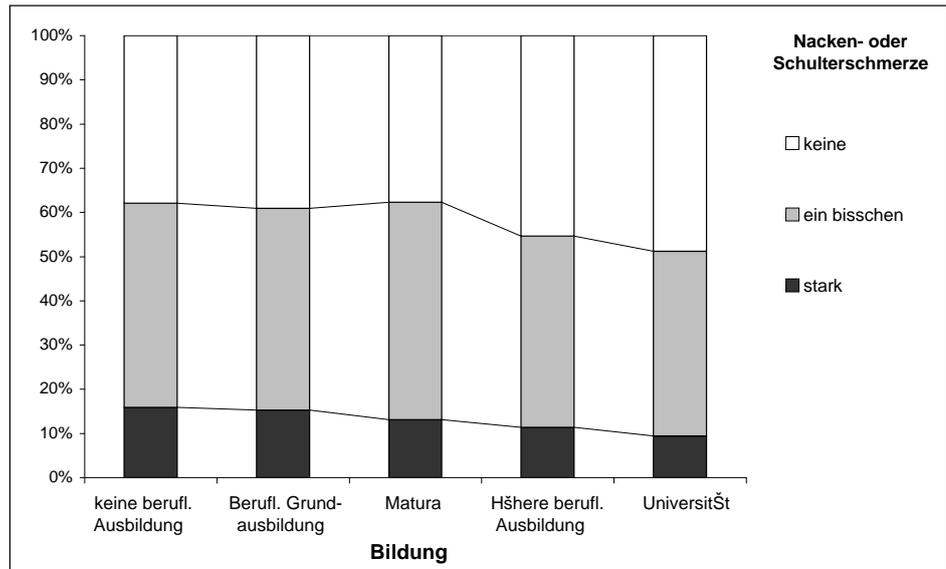
**Abbildung 2.3:** Rückenbeschwerden nach Geschlecht



**Abbildung 2.4:** Rücken- und Kreuzschmerzen nach Schulbildung

Weniger Nacken- und Schulterschmerzen bei AkademikerInnen

Auch für Nacken- bzw. Schulterschmerzen gilt tendenziell: Wer schlechter gebildet ist, leidet eher unter solchen Beschwerden. Allerdings ist der Zusammenhang diesmal sogar noch etwas schwächer als bei den Rücken- bzw. Kreuzschmerzen.



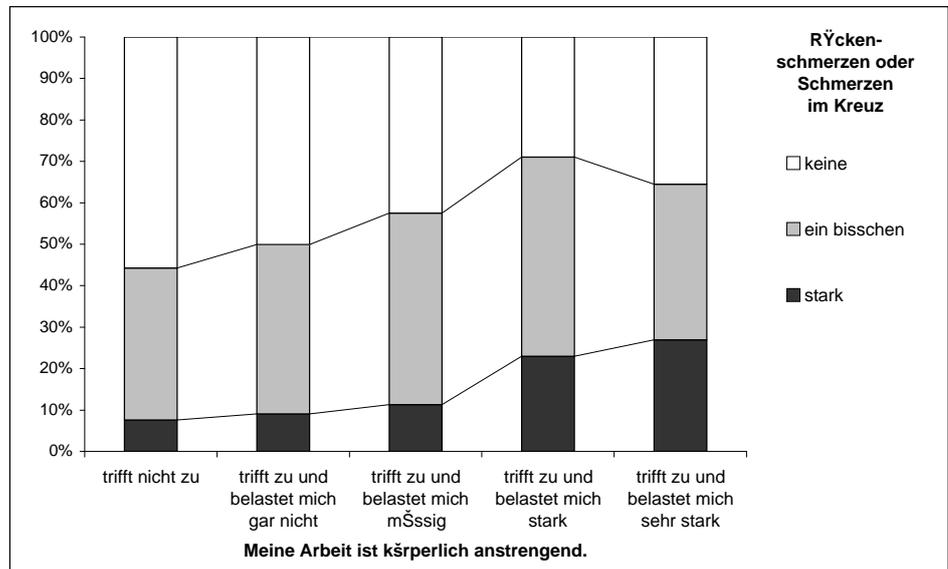
**Abbildung 2.5:** Nacken- und Schulterschmerzen nach Schulbildung

## 2.2.2 Rückenschmerzen und körperliche Arbeitsbelastung

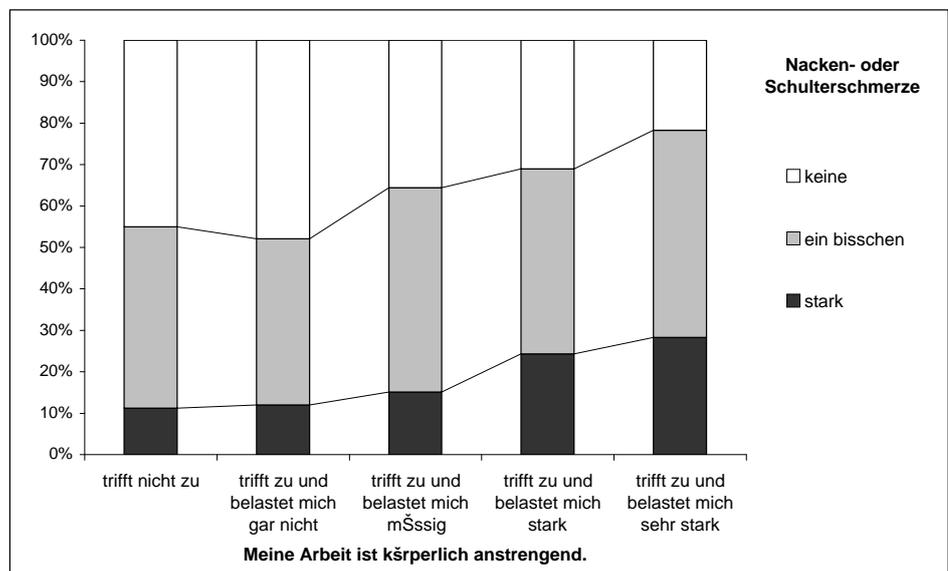
Als belastend empfundene körperliche Arbeit geht einher mit häufigeren Rückenschmerzen

Bereits vorgängig wurde darauf hingewiesen, dass körperliche Arbeitsbelastung Rückenbeschwerden verursachen kann. Abbildungen 2.6 und 2.7 zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Rückenbeschwerden und dem Grad der durch körperlich anstrengende Arbeit empfundenen Belastung. Je stärker sich jemand durch die körperliche Arbeit belastet fühlt, desto wahrscheinlicher werden sowohl Rücken- bzw. Kreuzschmerzen als auch Nacken- bzw. Schulterschmerzen. Interessant ist, dass sich die Personen, die bei der Arbeit eine körperlich anstrengende Tätigkeit verrichten, dies aber nicht als belastend empfinden, kaum von den Personen unterscheiden, deren Arbeit keine körperliche Anstrengung erfordert. Von den rund 2'200 Personen der Stichprobe, die eine körperlich anstrengende Arbeit aufweisen, empfinden rund 840 dies als gar nicht belastend. Diese wiederum unterscheiden sich bezüglich Rückenschmerzen nicht von den rund 3'700 Personen, die keiner körperlich anstrengenden Arbeit nachgehen. Bei den rund 1'000 Befragten, die ihre körperliche Arbeit als mässig belastend empfinden, steigt die Häufigkeit der Schmerzen bereits sichtbar an. Bei den rund 350 Personen, die sich durch die körperliche Anstrengung bei der Arbeit stark bis sehr stark belastet fühlen, kommen starke Schmerzen im unteren wie oberen Rückenbereich doppelt bis dreimal so häufig vor wie bei denen, die keine körperlich anstrengende Arbeit verrichten oder zumindest keine, die sie belastet. Körperliche Arbeit geht also nicht per se mit vermehrten oder verstärkten Rückenschmerzen einher. Entscheidend ist

vielmehr, als wie stark belastend die körperliche Arbeit von den Betroffenen empfunden wird.



**Abbildung 2.6:** Rücken- und Kreuzschmerzen und körperliche Anstrengung bzw. Belastung bei der Arbeit



**Abbildung 2.7:** Nacken- und Schulterschmerzen und körperliche Anstrengung bzw. Belastung bei der Arbeit

### 2.2.3 Rückenschmerzen und zeitliche Arbeitsbelastung

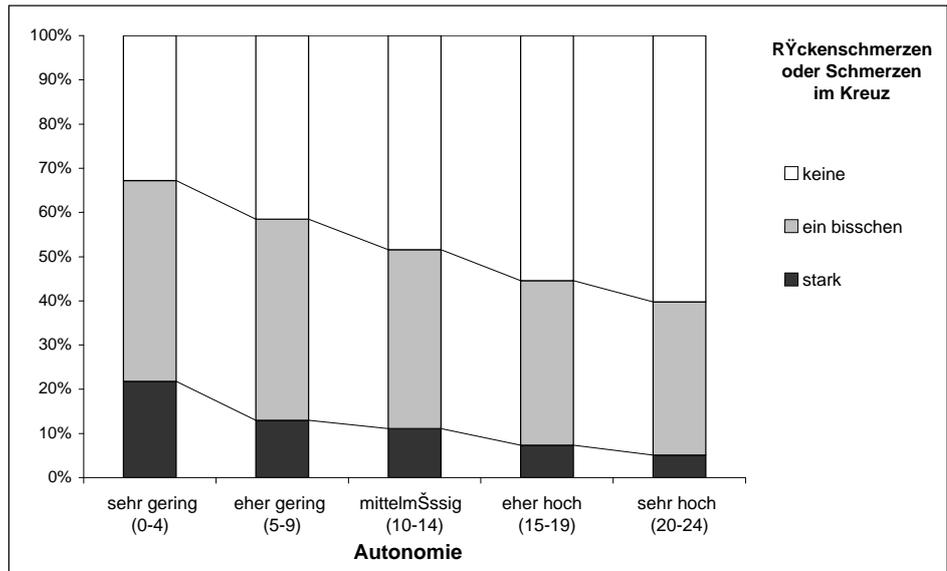
Zeitliche Arbeitsbelastung ist kein Risikofaktor

Wider Erwarten zeigt sich anhand der vorliegenden Daten kein Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden und zeitlicher Arbeitsbelastung (gemessen an der Anzahl Überstunden pro Woche und der Anzahl langer Arbeitstage pro Monat). Dies gilt sowohl für Schmerzen im oberen wie auch im unteren Bereich des Rückens. Vielmehr ist es gar so, dass bei den „VielarbeiterInnen“ tendenziell weniger häufig Rückenbeschwerden auftreten. Dabei spielt wohl ein Selektionseffekt eine Rolle: Wer starke und chronische Rückenbeschwerden hat, wird allzu viele Überstunden und lange Arbeitstage tunlichst vermeiden.

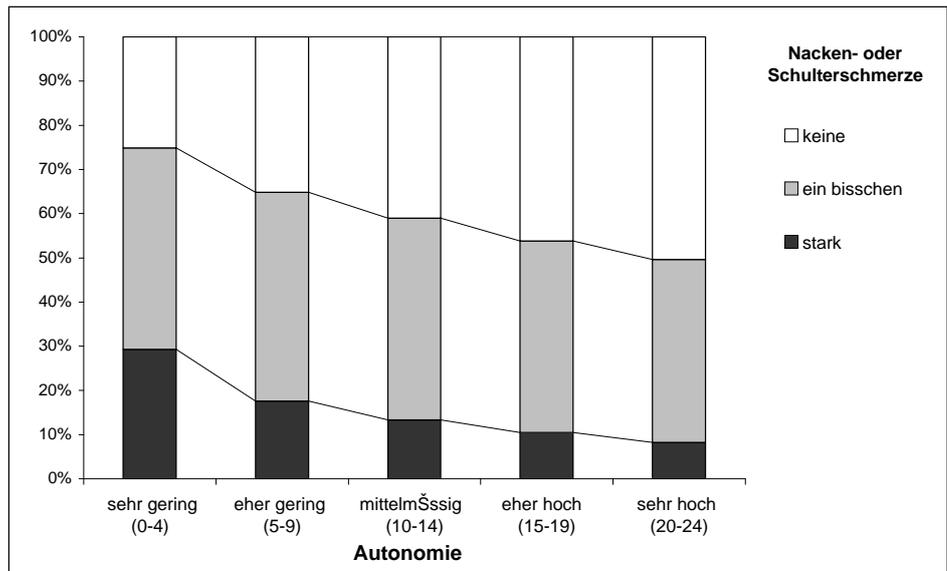
### 2.2.4 Rückenschmerzen und Autonomie am Arbeitsplatz

Hohe Autonomie bei der Arbeit geht mit weniger Rückenbeschwerden einher

Mit Autonomie ist ein gewisses Mass an Kontrolle über die Arbeitsabläufe, ein möglichst hoher Freiheitsgrad in Bezug auf die Arbeitsgestaltung, ein hohes Mass an Handlungs- und Entscheidungsspielraum genauso wie eine gewisse Arbeitszeitsouveränität gemeint. Autonomie ist ein häufig verwendetes, viel untersuchtes und empirisch breit abgestütztes Konzept in den Arbeitswissenschaften, welches in der zugrunde liegenden Studie mittels Fragen wie z.B. „*Haben Sie Einfluss auf die Menge der Arbeit, die Ihnen übertragen wird?*“ oder „*Können Sie kurzfristig einzelne freie Tage beziehen?*“ erhoben wurde. So gemessen wurde ein deutlich negativer Zusammenhang zwischen dem Grad der Autonomie und der Häufigkeit von Rückenbeschwerden gefunden: Je mehr Autonomie und Entscheidungsspielraum jemand bei der Arbeit aufweist, desto seltener beklagt er oder sie Schmerzen im Bereich des oberen oder unteren Rückens (vgl. Abb. 2.8 und 2.9). Unter derjenigen Befragten mit sehr hoher Autonomie am Arbeitsplatz weisen rund 40% Rücken- oder Kreuzschmerzen und 50% Nacken- oder Schulterschmerzen auf. Unter denjenigen mit sehr geringer Autonomie sind es bereits rund zwei Drittel (Rücken- oder Kreuzschmerzen) bzw. drei Viertel (Nacken- oder Schulterschmerzen).



**Abbildung 2.8:** Rücken- oder Kreuzschmerzen und Autonomie am Arbeitsplatz



**Abbildung 2.9:** Nacken- oder Schulterschmerzen und Autonomie am Arbeitsplatz

### 3 Work-Life Balance

#### 3.1 Prävalenz von mangelnder Work-Life Balance

Fast jede/r sechste mit mangelnder Work-Life Balance

Unter mehreren möglichen Indikatoren für die Vereinbarkeit von Erwerbs- und Privatleben wurde für den vorliegenden Bericht folgende Frage ausgewählt: „*Wie gut lassen sich Ihre Arbeitszeiten mit Ihren familiären oder sozialen Verpflichtungen ausserhalb des Berufs vereinbaren?*“ (vgl. Abb. 3.1). Rund 18% der Befragten weisen eigenen Angaben zufolge eine „nicht sehr gute“ oder „überhaupt nicht gute“ Vereinbarkeit ihrer Arbeitszeiten im Hinblick auf ihre privaten Verpflichtungen und damit eine eher schlechte Work-Life Balance auf.

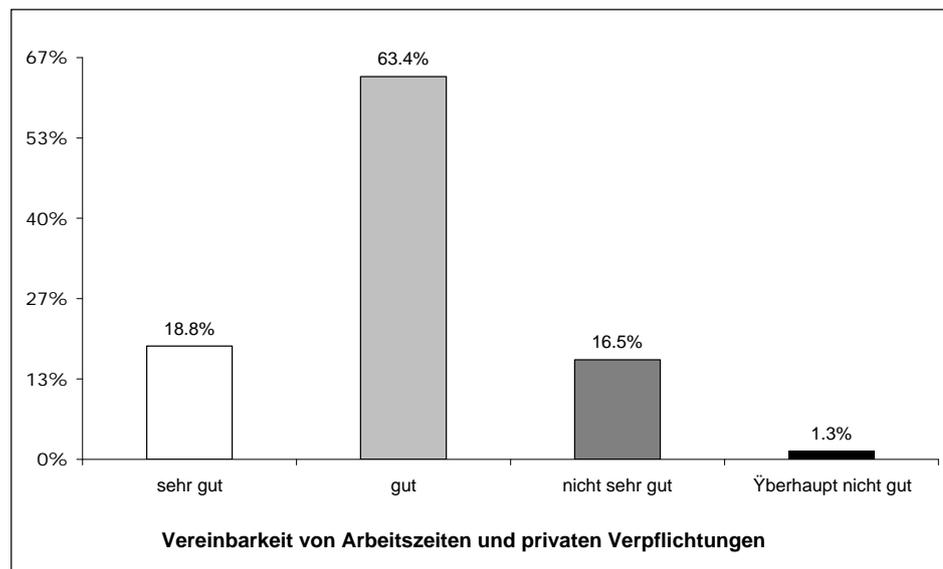


Abbildung 3.1: Häufigkeit von Vereinbarkeitsproblemen

Personen mit schlechter Work-Life Balance sind in der Studie leicht überrepräsentiert

Wiederum liegen auch hierfür repräsentative Vergleichsdaten vor. Die entsprechende Frage wurde nämlich in identischem Wortlaut dem eingangs erwähnten European Working Conditions Survey (EWCS) entnommen, wodurch eine direkte Vergleichbarkeit gewährleistet ist. Dabei lässt sich feststellen, dass Vereinbarkeitsprobleme in der Studienpopulation offenbar etwas häufiger sind als in der gesamten Erwerbsbevölkerung bzw. in einer repräsentativen Stichprobe derselben, was angesichts der untersuchten Branchen und Unternehmen mit ihren vergleichsweise hohen Anteilen an Kaderangestellten und Vollzeitbeschäftigten (siehe Kap. 2.1.4) mehr als plausibel erscheint und daher auch erwartet werden

durfte. Konkret geben in der Schweizer Stichprobe des EWCS immerhin 41.5% der Befragten an, ihre Arbeitszeiten liessen sich „sehr gut“ mit ihren familiären und sozialen Verpflichtungen vereinbaren, weitere 46.3% geben „gut“ an. Mit „nicht sehr gut“ (10.4%) oder „überhaupt nicht gut“ (1.8%) beantworteten insgesamt lediglich rund 12% die Frage.

## 3.2 Risikofaktoren und Risikogruppen bezüglich Work-Life Balance

### 3.2.1 Work-Life Balance nach Geschlecht, Alter und Bildung

Kaum Unterschiede nach soziodemographischen Merkmalen

Die unterschiedlichen Altersgruppen und die Geschlechter unterscheiden sich kaum bezüglich Work-Life Balance. Abbildung 3.2 zeigt, dass es auch zwischen Work-Life Balance und Bildung keinen nennenswerten Zusammenhang gibt. Dennoch gilt tendenziell, dass Angestellte mit niedrigerer Bildung etwas weniger häufig Vereinbarkeitsprobleme aufweisen als höher gebildete Angestellte.

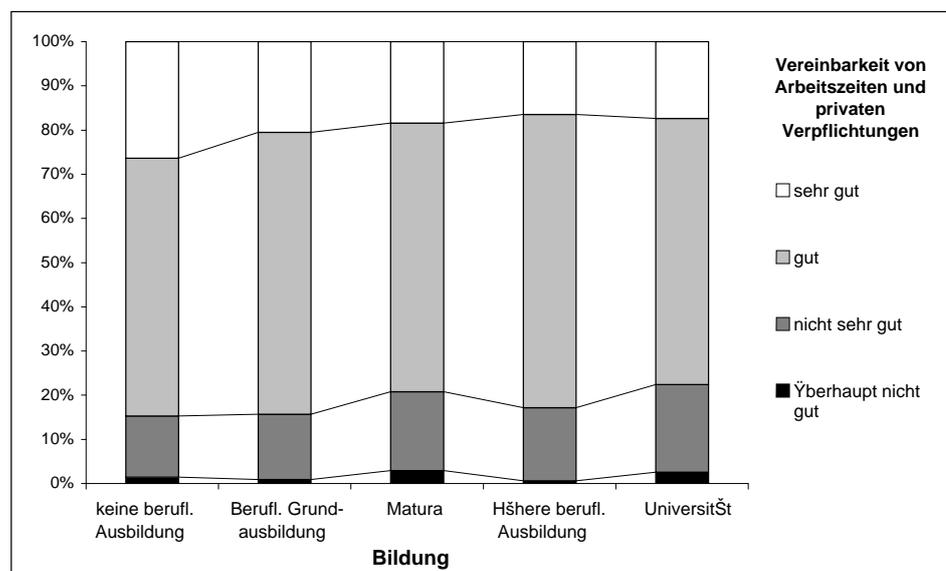


Abbildung 3.2: Work-Life Balance nach Schulbildung

### 3.2.2 Work-Life Balance und körperliche Arbeitsbelastung

Körperlich anstrengende Tätigkeit geht häufig mit

Im Leben jedes Erwerbstätigen konkurriert die Erwerbsarbeit bis zu einem gewissen Grad mit dem Privatleben um limitierte zeitliche und an-

mangelnder Vereinbarkeit einher

dere Ressourcen. Eine starke Vereinnahmung durch den Beruf beispielsweise in Form von starker körperlicher oder hoher zeitlicher Beanspruchung dürfte daher die Vereinbarkeit von Beruf und Privat- bzw. Familienleben erschweren. D.h. es fehlt entweder die Energie oder die Zeit für private oder familiäre Aktivitäten. Und tatsächlich gilt: Je mehr eine körperlich anstrengende Arbeit als belastend empfunden wird, desto eher treten Probleme mit der Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und Privatleben auf. Von den Angestellten, die keine körperlich anstrengende Arbeit verrichten, berichten rund 14% von Vereinbarkeitsproblemen, bei Angestellten, die eine körperlich anstrengende Arbeit aufweisen und diese auch noch als stark belastend empfinden, sind es 42%, also genau dreimal so viele (vgl. Abb. 3.3).

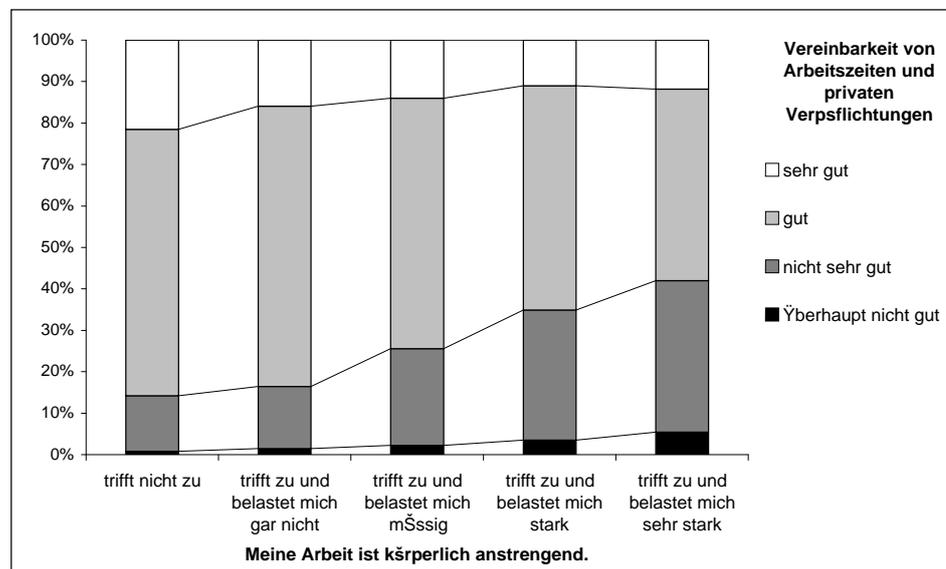


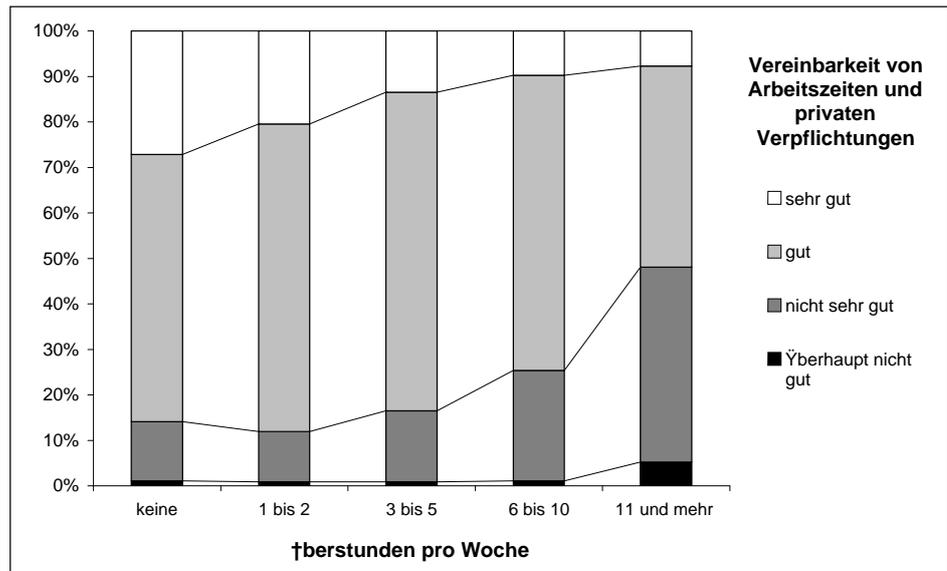
Abbildung 3.3: Work-Life Balance und körperliche anstrengende Arbeit

### 3.2.3 Work-Life Balance und zeitliche Arbeitsbelastung

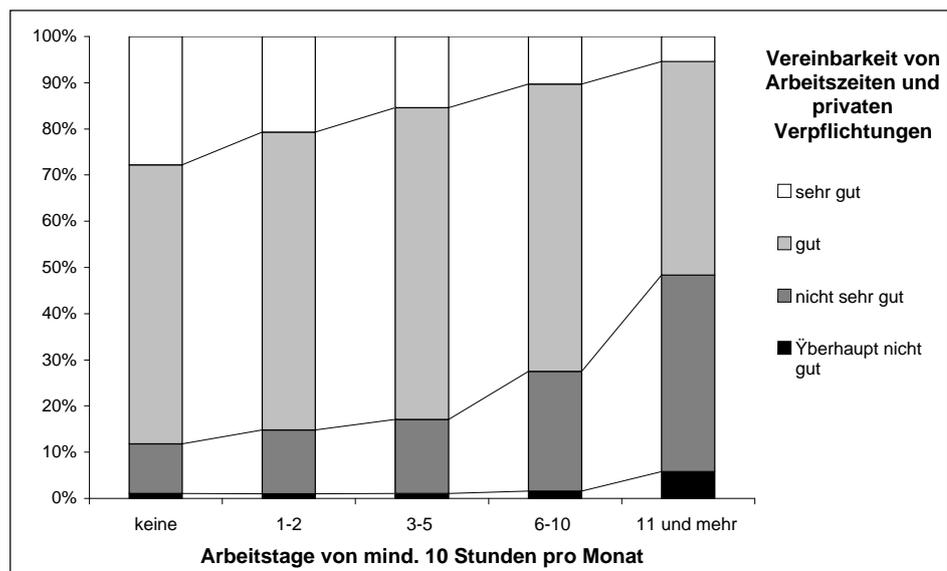
Zeitliche Arbeitsbelastung erschwert Work-Life Balance?

Analog zur Verausgabung bei der Arbeit infolge körperlicher Anstrengung ist zu erwarten, dass auch eine hohe zeitliche Vereinnahmung durch die Erwerbsarbeit in Form von hohen Wochenarbeitszeiten und Arbeitspensen, langen Arbeitswegen usw. es erschwert, Beruf und Privat- bzw. Familienleben miteinander in Einklang zu bringen. Daher dürften häufige Überstunden und lange Arbeitstage mit einer verschlechterten Work-Life Balance einhergehen. Wie die Abbildungen 3.4 und 3.5 verdeutlichen, besteht erwartungsgemäss ein starker Zusammenhang

zwischen der Anzahl Überstunden bzw. der Häufigkeit von langen Arbeitstagen und der Work-Life Balance. Über 86% all jener, die keine regelmässigen Überstunden oder langen Arbeitstage angeben, weisen eine gute bis sehr gute Work-Life Balance auf. Bei den freiwilligen oder auch unfreiwilligen „Workaholics“ mit mindestens elf Überstunden pro Woche oder mit wenigstens elf langen Arbeitstagen pro Monat ist es gerade mal noch gut die Hälfte.



**Abbildung 3.4:** Work-Life Balance und Anzahl Überstunden



**Abbildung 3.5:** Work-Life Balance und Anzahl lange Arbeitstage

### 3.2.4 Work-Life Balance und Autonomie

Autonomie als Protektivfaktor im Hinblick auf Vereinbarkeitsprobleme

Wie ebenfalls erwartet werden durfte, stellt Autonomie am Arbeitsplatz eine Ressource dar im Hinblick auf die Work-Life Balance der befragten Beschäftigten. Je höher nämlich der Grad der Autonomie, desto höher ist der Anteil an Personen mit (sehr) guter Work-Life Balance (siehe Abb. 3.6). Bei den Befragten mit sehr geringer Autonomie liegt dieser Anteil bei lediglich 57%, bei jenen mit sehr hoher Autonomie bei 96%. Umgekehrt weisen nur 4% der im höchsten Grad „autonomen“, jedoch 43% der am wenigsten „autonomen“ Angestellten Probleme mit der Vereinbarkeit ihrer Arbeitszeiten mit ihren privaten und familiären Verpflichtungen auf.

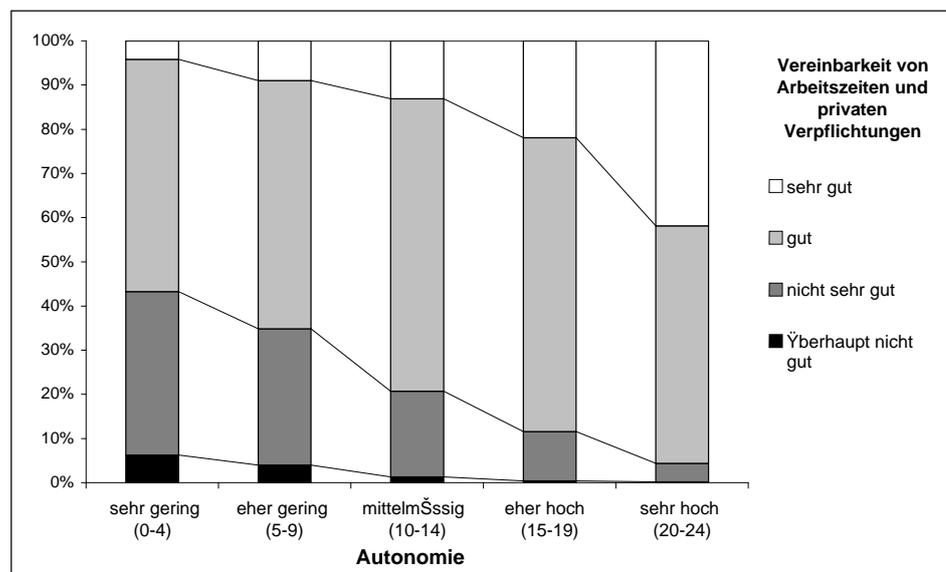


Abbildung 3.6: Work-Life Balance und Autonomie bei der Arbeit

## 4 Mangelnde Work-Life Balance und Rückenbeschwerden

Mangelnde Work-Life Balance als Risikofaktor für Rückenschmerzen?

Die zentrale Frage des vorliegenden Berichts ist die Frage nach dem Einfluss von mangelnder Work-Life Balance als bedeutender Stressor und damit gesundheitlicher Risikofaktor und zwar im Hinblick auf Rückenbeschwerden. Oder anders formuliert: Stellt eine ausgewogene Work-Life Balance eine gesundheitliche Ressource dar, welche insbesondere Rückenbeschwerden vorbeugt? Diese Frage gilt es nachfolgend zu beantworten.

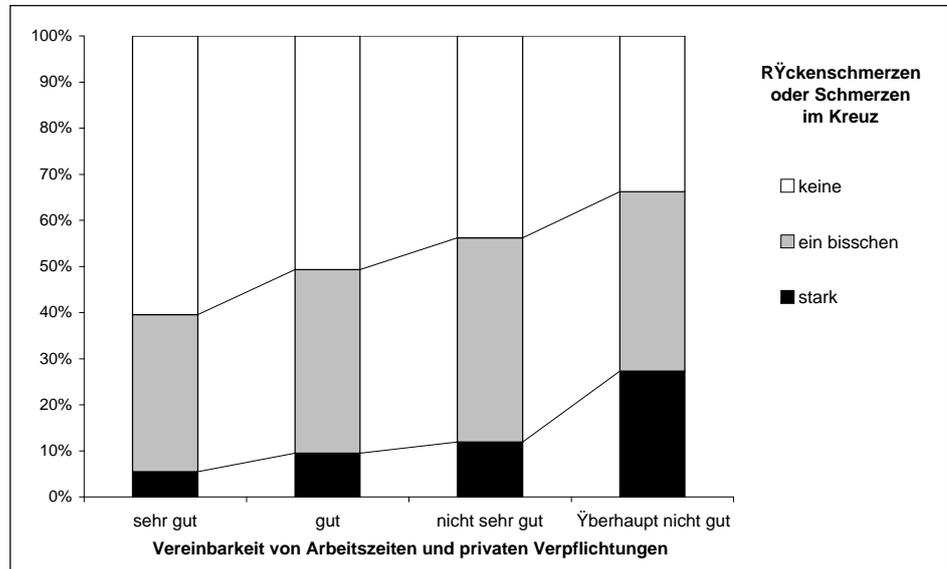
Autonomie am Arbeitsplatz als Störfaktor?

Daneben interessiert in diesem Zusammenhang auch noch ein weiterer Umstand. Der vorgängig gemachte Befund nämlich, dass eine geringe Autonomie am Arbeitsplatz sowohl mit mangelnder Work-Life Balance als auch mit vermehrten Rückenbeschwerden einher geht. Dieser Befund lässt zwei Schlussfolgerungen offen: Entweder ist der Selbstbestimmungsgrad bei der Arbeit ein klassischer Störfaktor, der den eigentlich interessierenden Zusammenhang zwischen (mangelnder) Work-Life Balance und (vermehrten) Rückenbeschwerden beeinflusst. In einem solchen Fall wäre der Effekt der Autonomie ein indirekter, ein „Scheineffekt“, der allein durch die Assoziation mit der Work-Life Balance zustande kommt. Oder der allfällige negative Zusammenhang von Work-Life Balance und Rückenbeschwerden lässt sich in Tat und Wahrheit auf die geringe Autonomie bei der Arbeit zurückführen, die häufig gemeinsam mit mangelnder Work-Life Balance auftritt. In diesem Fall wäre der Grad mangelnder Vereinbarkeit bzw. Work-Life Balance der Störfaktor und die Autonomie der eigentliche Risikofaktor. Die erste Erklärung scheint nahe liegender. Das vorliegende Kapitel wird genaueren Aufschluss über diese Frage geben.

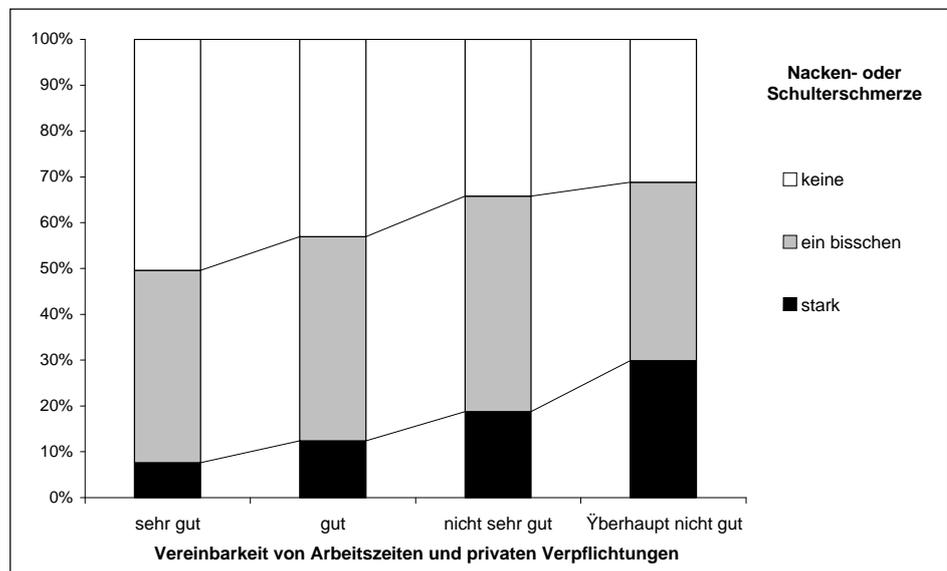
Ausgewogene Work-Life Balance als Ressource im Zusammenhang mit Rückenbeschwerden

Abbildungen 4.1 und 4.2 verdeutlichen, dass eine „nicht sehr gute“ bis „überhaupt nicht gute“ Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen mit häufigeren Schmerzen im oberen wie auch im unteren Bereich des Rückens einhergeht. Angestellte mit sehr guter Vereinbarkeit und entsprechend ausgewogener Work-Life Balance weisen in 60% der Fälle keine Rücken- oder Kreuzschmerzen und auch zu 50% keinerlei Schulter- oder Nackenschmerzen auf, bei Angestellten mit sehr schlechter Work-Life Balance sind nur noch 34% bzw. 31% schmerzfrei. Besonders deutlich zeigt sich der Zusammenhang bei den starken Beschwerden. So weisen nur knapp 6% der Befragten mit „sehr guter“ Vereinbarkeit, jedoch mehr als 27% derjenigen mit „überhaupt nicht guter“ Vereinbarkeit starke Rücken- oder Kreuzschmerzen auf. Gleiches gilt für

den oberen Rückenbereich: Lediglich knapp 8% der Befragten mit sehr guter Vereinbarkeit, jedoch rund 30% derjenigen mit überhaupt nicht guter Vereinbarkeit beklagen starke Nacken- oder Schulterschmerzen.



**Abbildung 4.1:** Work-Life Balance und Rücken- oder Kreuzschmerzen



**Abbildung 4.2:** Work-Life Balance und Nacken- oder Schulterschmerzen

Dosis-Wirkungs-  
Beziehung als Indiz für  
Kausalität

Die zu beobachtende Dosis-Wirkungs-Beziehung (kontinuierlicher Anstieg der Häufigkeit von Rückenbeschwerden mit schlechter werdender Vereinbarkeit) ist ein erstes Indiz für einen Ursache-Wirkungs-

Zusammenhang. Dennoch lässt sich anhand solcher bivariater Zusammenhänge nicht wirklich eruieren, ob es sich dabei um einen echten (Kausal-)Effekt oder bloss um einen „Scheinzusammenhang“ handelt. Multivariate statistische Verfahren geben schon eher Aufschluss über den „wahren“ Zusammenhang. Entsprechend wurde mittels multiplen logistischen Regressionsanalysen für verschiedene potenzielle Einflussfaktoren berechnet, wie gross ihr tatsächlicher, partieller und unabhängiger Einfluss auf die Häufigkeit von starken Rückenbeschwerden ist. Tabelle 4.1 zeigt alle in die Berechnung eingeflossenen Variablen.

**Tabelle 4.1:** Mögliche Einflussfaktoren von starken Rückenbeschwerden

Art der Variablen	Variable
Abhängige Variablen	Rückenschmerzen (oberer und unterer Bereich)
Unabhängige bzw. erklärende Variablen	Alter
	Geschlecht
	Bildung
	Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen
	Körperliche Anstrengung bei der Arbeit (Belastung)
	Zunahme der Arbeitsmenge (Belastung)
	Autonomie am Arbeitsplatz
	Zufriedenheit mit Arbeitsbedingungen

Odds Ratios als Masszahlen für das relative Risiko

Tabellen 4.2 und 4.3 weisen sämtliche in die Analysen einbezogenen Variablen aus sowie deren Effektstärken (starker vs. schwacher Effekt) und die Ladung bzw. Art des Effekts (Protektivfaktor vs. Risikofaktor) – basierend auf den errechneten adjustierten Odds Ratios als Masse für das relative Risiko.

Bildung und Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen als Protektivfaktoren

Eine höhere Bildung und eine gewisse Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen haben sich als unabhängige Protektiv- oder Schutzfaktoren im Hinblick auf Schmerzen im unteren und oberen Rückenbereich herausgestellt. Angestellte mit höherer Bildung und höherer Arbeitszufriedenheit leiden sowohl weniger unter starken Rücken- oder Kreuzschmerzen als auch weniger unter starken Nacken- oder Schulterschmerzen.

**Tabelle 4.2:** Einflussfaktoren auf Rücken- und Kreuzschmerzen

Stärke des Effekts	Variablen	Art des Effekts
Starker Effekt	Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen (schlecht)	<b>Risikofaktor</b>
	Geschlecht (weiblich)	<b>Risikofaktor</b>
	Körperliche Anstrengung bei der Arbeit	<b>Risikofaktor</b>
Schwacher Effekt	Alter	<b>Risikofaktor</b>
	Bildung	<b>Protektivfaktor</b>
	Zufriedenheit mit Arbeitsbedingungen	<b>Protektivfaktor</b>
Kein signifikanter Effekt	Zunahme der Arbeitsmenge	(Risikofaktor)
	Autonomie am Arbeitsplatz	(Protektivfaktor)

**Tabelle 4.3:** Einflussfaktoren auf Nacken- und Schulterschmerzen

Stärke des Effekts	Variablen	Art des Effekts
Starker Effekt	Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen (schlecht)	<b>Risikofaktor</b>
	Geschlecht (weiblich)	<b>Risikofaktor</b>
Schwacher Effekt	Bildung	<b>Protektivfaktor</b>
	Zufriedenheit mit Arbeitsbedingungen	<b>Protektivfaktor</b>
	Zunahme der Arbeitsmenge	<b>Risikofaktor</b>
Kein signifikanter Effekt	Alter	(Risikofaktor)
	Autonomie am Arbeitsplatz	(Protektivfaktor)
	Körperliche Anstrengung bei der Arbeit	(Risikofaktor)

Selbstbestimmungsgrad als „Scheineffekt“ entlarvt

Ein hoher Grad an Autonomie am Arbeitsplatz, welcher in der bivariaten Analyse (siehe Kap. 2.2.4) noch mit verringerten Rückenbeschwerden einherging, hat in der multivariaten Analyse, d.h. unter Berücksichtigung und damit unabhängig von verschiedenen anderen Einflussfaktoren, keinen signifikanten Effekt mehr auf die Rückenbeschwerden. Die eingangs Kapitel 4 geäußerte Vermutung hat sich also bestätigt. Mit anderen Worten: Eine (geringe) Autonomie am Arbeitsplatz weist höchstens einen indirekten Effekt auf Rückenbeschwerden auf, indem sie die Vereinbarkeit zwischen Erwerbs- und Privatleben erschwert, was seinerseits Rückenbeschwerden zur Folge hat.

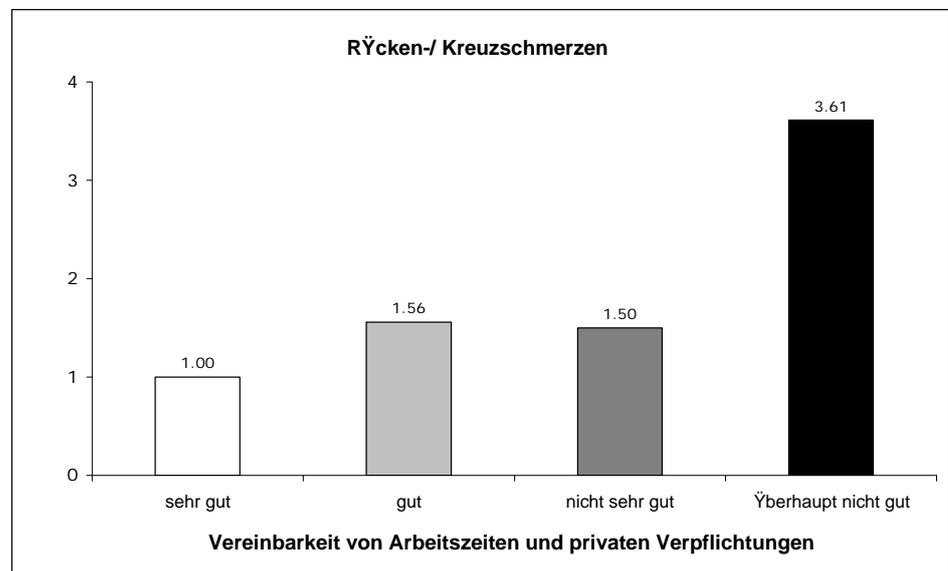
Schlechte Work-Life Balance als wichtigster Risikofaktor

Eine mangelnde Work-Life Balance, d.h. eine schlechte Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen, hat sich zusammen mit der Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht als stärkster Risikofaktor sowohl für Schmerzen im oberen wie im unteren Bereich des Rückens

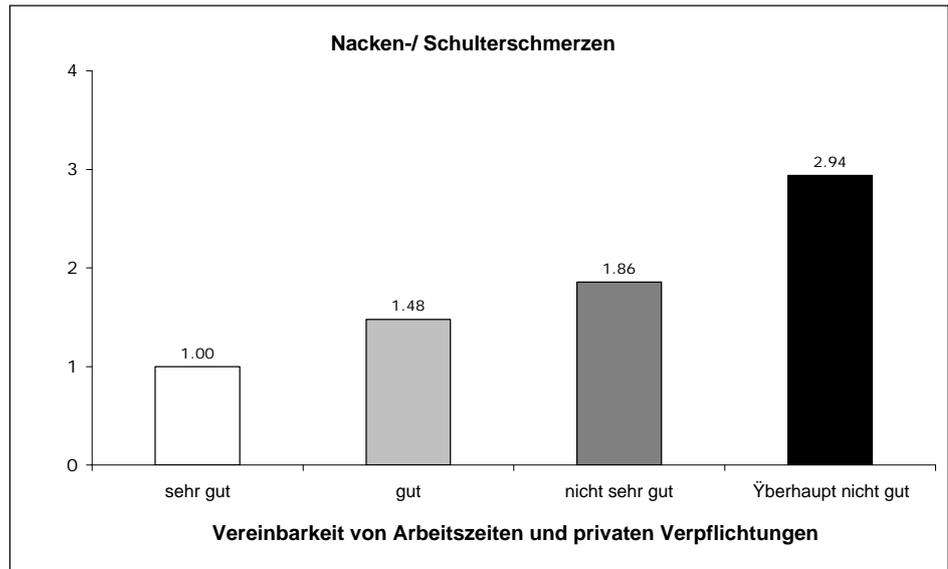
erwiesen. Darüber hinaus hat sich bei den Rücken- bzw. Kreuzschmerzen neben dem fortschreitenden Alter, welches ebenfalls ein leicht erhöhtes Risiko birgt, insbesondere eine körperlich anstrengende und insofern belastende (Erwerbs-)Tätigkeit als bedeutender Risikofaktor herausgestellt. Dies ganz im Unterschied zu den Nacken- bzw. Schulterschmerzen, wo stattdessen ein steigender Arbeitsdruck, eine zunehmende Arbeitsmenge ein relatives, wenn auch nicht allzu grosses Risiko darstellt.

Bei schlechter Work-Life Balance mindestens dreifach erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen

Wenn man sich den Einfluss der Work-Life Balance auf die Häufigkeit von starken Beschwerden im oberen wie unteren Rückenbereich etwas genauer anschaut und diejenigen befragten Angestellten, welche eine „gute“, eine „nicht sehr gute“ oder „überhaupt nicht gute“ Vereinbarkeit angeben, mit jenen vergleicht, die eine „sehr gute“ Vereinbarkeit aufweisen (Referenzgruppe), zeigt sich fast durchwegs eine Dosis-Wirkungs-Beziehung. Das heisst: Je schlechter die Vereinbarkeit, desto höher tendenziell das relative Risiko für besagten Rückenbeschwerden (siehe Abb. 4.3 und 4.4). Diejenigen Befragten mit „überhaupt nicht guter“ Work-Life Balance weisen im Vergleich mit denjenigen mit „sehr guter“ Work-Life Balance ein um einen Faktor von 3.61 (Rücken- oder Kreuzschmerzen) bzw. 2.94 (Nacken- oder Schulterschmerzen) oder um 261% bzw. 194% erhöhtes Risiko auf.



**Abbildung 4.3** Relatives Risiko für Rücken- oder Kreuzschmerzen nach Grad der Work-Life Balance



**Abbildung 4.4:** Relatives Risiko für Nacken- oder Schulterschmerzen nach Grad der Work-Life Balance

## 5 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Rund die Hälfte der Befragten leidet an Rückenschmerzen

Muskuloskelettale Beschwerden sind in der befragten Studienpopulation genauso wie in der Schweizer Erwerbsbevölkerung insgesamt weit verbreitet. Rund die Hälfte der Befragten leidet unter mehr oder weniger starken Rücken- bzw. Kreuzschmerzen (49%), sogar fast drei Fünftel beklagen Nacken- bzw. Schulterschmerzen (57%). Häufig kumulieren sich die besagten Schmerzen, d.h. sie treten kombiniert auf. Mehr als ein Drittel der Befragten weist sowohl Rücken- bzw. Kreuzschmerzen als auch Nacken- bzw. Schulterschmerzen auf. Dabei zeigen Frauen im Vergleich mit Männern leicht höhere Prävalenzraten. Zu den Risikogruppen mit überdurchschnittlich hohen Prävalenzraten in Bezug auf Rückenbeschwerden zählen daneben auch schlechter Gebildete, Personen mit körperlich anstrengender und infolgedessen belastender Arbeit sowie Personen mit geringer Autonomie am Arbeitsplatz. So beklagen von denjenigen mit dem geringsten Selbstbestimmungsgrad bei der Arbeit zwei Drittel Rücken- oder Kreuzschmerzen und gar drei Viertel Nacken- oder Schulterschmerzen. Bei denjenigen mit dem höchsten Selbstbestimmungsgrad weisen dagegen „nur“ 40% bzw. 50% mehr oder weniger starke Beschwerden im Bereich des unteren bzw. oberen Rückens auf.

Rund ein Fünftel der Befragten hat eine mangelnde Work-Life Balance

Knapp 18% der Befragten weisen eine „nicht sehr gute“ bis „überhaupt nicht gute“ Vereinbarkeit der eigenen Arbeitszeiten mit familiären oder sonstigen privaten Verpflichtungen auf. Damit sind Schwierigkeiten mit der Vereinbarkeit bzw. Probleme mit der Work-Life Balance deutlich weniger weit verbreitet als Rückenschmerzen. Genauso wie eine hohe Autonomie am Arbeitsplatz offenbar ein Schutzfaktor im Hinblick auf Rückenbeschwerden bedeutet, stellt eine mangelnde Work-Life Balance ein Hauptrisikomerkmal im Zusammenhang mit Rückenbeschwerden dar. Das gilt insbesondere für starke Rückenbeschwerden. Personen mit überhaupt nicht guter Vereinbarkeit, also mit schlechter Work-Life Balance, berichten in 27% der befragten Fälle von starken Rücken- oder Kreuzschmerzen und beklagen gar zu 30% starke Nacken- oder Schulterschmerzen. Bei denjenigen Befragten mit sehr guter Vereinbarkeit und damit Work-Life Balance weisen dagegen bloss knapp 6% bzw. 8% entsprechend starke Rückenbeschwerden auf. Die Bedingungen bzw. Risikofaktoren für eine mangelnde Work-Life Balance wiederum sind eine grosse zeitliche Arbeitsbelastung, eine körperlich anstrengende und zugleich belastende Tätigkeit sowie eine geringe Autonomie bei der Arbeit.

Mangelnde Work-Life Balance als stärkster Risikofaktor bei Rückenschmerzen

Wenn man sämtliche in der vorliegenden Arbeit untersuchten Einfluss- und Risikofaktoren für muskuloskelettale Beschwerden, welche mit Ausnahme der Work-Life Balance auch den wichtigsten bekannten Einflussfaktoren entsprechen, gemeinsam in ein multivariates logistisches Regressionsmodell aufnimmt und die jeweiligen partiellen, unabhängigen Effekte bzw. adjustierten Odds Ratios berechnet, erweist sich neben dem (weiblichen) Geschlecht eine mangelnde Work-Life Balance als stärkster Risikofaktor oder Prädiktor für Rückenschmerzen jeglicher Art. Umgekehrt haben sich ein höheres Bildungsniveau und eine gewisse Zufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen als Schutzfaktoren und damit vorbeugend im Hinblick mit Rückenschmerzen herausgestellt. Darüber hinaus gilt es zu differenzieren zwischen Schmerzen im oberen und im unteren Bereich des Rückens. So wirken sich eine körperlich anstrengende und insofern belastende Tätigkeit wie auch ein höheres Alter zwar klar negativ auf Rücken- bzw. Kreuzschmerzen aus, nicht jedoch auf Nacken- bzw. Schulterschmerzen, für die stattdessen eine zunehmende Arbeitsmenge ein erhöhtes Risiko darstellt. Der Selbstbestimmungsgrad am Arbeitsplatz hat hingegen in beiden Bereichen keinen signifikanten positiven und unabhängigen Effekt auf Rückenschmerzen. Der Einfluss der Autonomie hat sich also wie vermutet als Scheineffekt entpuppt, als ein Störfaktor, der die Rückenschmerzen nicht direkt, sondern lediglich indirekt über die Work-Life Balance beeinflusst.

Bei mangelnder Work-Life Balance dreimal so grosses Risiko für Rückenschmerzen

Man kann also abschliessend festhalten: Eine mangelnde Work-Life Balance in Form einer erklärermassen nicht sehr guten oder sogar überhaupt nicht guten Vereinbarkeit der eigenen Arbeitszeiten mit den privaten Verpflichtungen ist ein bedeutender Stressor und damit Risikofaktor für muskuloskelettale Rückenbeschwerden. Das relative Risiko für Rückenschmerzen ist bei unselbständig Erwerbenden mit sehr schlechter Vereinbarkeit und Work-Life Balance mindestens dreimal höher als bei Angestellten mit sehr guter Vereinbarkeit und Work-Life Balance. Der Effekt ist höchst evident und unabhängig vom Einfluss anderer relevanter Faktoren wie Alter, Geschlecht, Arbeitszufriedenheit, Autonomie und körperliche Beanspruchung bei der Arbeit.

Verbesserung der Work-Life Balance zur Prävention von Rückenschmerzen

Im Hinblick auf die betriebliche Prävention von Rückenschmerzen gilt es grundsätzlich, die genannten und bekannten Risikofaktoren bei der Arbeit zu vermindern sowie die Protektivfaktoren zu stärken. Insbesondere gilt es vermehrt bei der Work-Life Balance der Erwerbstätigen anzusetzen und bei den Arbeitsbedingungen, welche ihrerseits deren Work-Life Balance negativ beeinflussen, wie etwa bei der zeitlichen Überbeanspruchung oder bei fehlendem bzw. mangelndem Entscheidungs- und Handlungsspielraum am Arbeitsplatz. Es sollte dabei aus betrieblicher Sicht

ein besonderes Augenmerk auf die Vermeidung oder zumindest Reduzierung häufiger und regelmässiger Überstunden sowie langer Arbeitstage und auf die Erhöhung der zeitlichen wie operativen Autonomie bei der Arbeit gelegt werden. Neben generell hohen Wochenarbeitszeiten haben sich auch schlecht planbare, weil nicht im Voraus angekündigte oder kurzfristig sich ändernde Arbeitszeiten als negativ mit Blick auf die Work-Life Balance der Erwerbstätigen herausgestellt. Auch wenn diese Faktoren keinen direkten Einfluss auf Rückenschmerzen haben, sondern über die Work-Life Balance nur einen indirekten, besteht hier sicherlich ein noch nicht voll ausgeschöpftes, weil bislang eher wenig beachtetes Präventionspotenzial. Die bereits bekannten Faktoren, die sich auch in dieser Studie wiederum als relevante, evidente und direkte Einfluss- bzw. Risikofaktoren im Hinblick auf Rückenschmerzen erwiesen haben, dürfen daneben natürlich ebenfalls nicht aus dem Blickfeld geraten. Dazu zählen die körperliche (Über-)Beanspruchung bei der Arbeit und die Arbeitsmenge bzw. die quantitative Arbeitsbelastung genauso wie die Arbeits(un)zufriedenheit.