



# Mangelnde Work-Life Balance und Rückenschmerzen

Datum

09.09.2009

---

## 1 Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen

Eine im Auftrag des SECO erstellte Analyse zeigt, dass bei Angestellten Rückenschmerzen dreimal häufiger sind, falls die Arbeitszeiten sich nur schlecht mit den privaten Verpflichtungen vereinbaren lassen.

## 2 Hintergrund

Es findet zunehmend Beachtung, dass sowohl weiche Faktoren (Mängel der Arbeitsorganisation, Arbeitsunzufriedenheit) als auch harte Faktoren (grosse Kraftanforderungen, Zwangshaltungen) arbeits-(mit)bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates verursachen können.

Ein Bericht der Europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsverhältnisse von 2007 zeigte einen starken Zusammenhang zwischen der Vereinbarkeit der Arbeitszeiten mit den privaten Verpflichtungen und dem Auftreten von Rückenschmerzen.

Die gute Vereinbarkeit von Arbeitszeiten mit den privaten Verpflichtungen ist ein wichtiger Indikator für eine gute Work-Life Balance.

## 3 Zweck

Eine von den Autoren Oliver Hämmig und Michaela Knecht im Auftrag des SECO verfasste Studie „Mangelnde Work-Life-Balance und Rückenschmerzen“ sollte die Situation für Schweizer Verhältnisse klären. Die Autoren untersuchten den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Rücken- und Nackenschmerzen und der Vereinbarkeit von Arbeitszeiten mit den privaten Verpflichtungen bei Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen in der Schweiz.

## 4 Datengrundlage

Zur Analyse benutzten die Autoren Befragungsdaten von über 6000 Angestellten von Schweizer Grossunternehmen aus dem Banken- und Versicherungswesen, dem Ge-

sundheitswesen, sowie dem Transportwesen. Die Daten dienten primär zum besseren Verständnis der Work-Life Balance und der betrieblichen Gesundheitsförderung, enthielten jedoch auch Fragen zu Schmerzen im Bewegungsapparat.

## **5 Statistische Analyse**

Der vorhandene Datensatz wurde darauf überprüft, welche in der Literatur genannten Risikofaktoren für arbeits-(mit)bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates erhoben wurden. Je einzeln (univariat) und für alle Risikofaktoren gleichzeitig (multivariat mittels logistischer Regression) wurde überprüft, welche Variablen signifikante Risikofaktoren für Erkrankungen des Bewegungsapparates sind.

## **6 Erkrankungen des Bewegungsapparates**

49% gaben Rückenschmerzen an, 51% klagten über Nacken- oder Schulterschmerzen. Die Schmerzen traten oft gemeinsam auf.

Die zeitliche Belastung zeigte keinen signifikanten Bezug zum Auftreten von Rücken- oder Nackenschmerzen. Autonomie war ein Schutzfaktor.

## **7 Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen**

82% bezeichneten die Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen als gut oder sehr gut.

Bei der Angabe einer schlechten/eher schlechten Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen waren gleichzeitig Angaben einer belastenden körperlichen Arbeit, vermehrte Überstunden, lange Arbeitszeiten und ein eingeschränkter Handlungsspielraum bei der Arbeit gehäuft.

## **8 Erkrankungen des Bewegungsapparates und Work-Life Balance**

Wichtige Risikofaktoren für Rücken- und Kreuzschmerzen waren:

- Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen (schlecht)
- Geschlecht (weiblich)
- Körperliche Anstrengung bei der Arbeit (hoch)

Wichtige Risikofaktoren für Nacken- und Schulterschmerzen:

- Vereinbarkeit von Arbeitszeiten und privaten Verpflichtungen (schlecht)
- Geschlecht (weiblich)

## **9 Fazit**

Falls lange Arbeitstage und viele Überstunden pro Woche die Work-Life Balance beeinträchtigen, ist das Risiko an Nacken- oder Rückenschmerzen zu erkranken gross. Eine hohe Autonomie am Arbeitsplatz ist günstig.

Um Erkrankungen des Bewegungsapparates am Arbeitsplatz wirksam vorzubeugen, ist eine ganzheitliche ergonomische Arbeitsgestaltung wichtig. Sie soll gleichzeitig die zeitlichen, organisatorischen, inhaltlichen und physischen Faktoren berücksichtigen.

Kontakt/Rückfragen:

zur Studie: Dr. Oliver Hämmig, ETH und Universität Zürich, Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement, Hirschengraben 84, 8001 Zürich

Tel.+ +41 44 634 48 50,

Email: ohaemmig@ethz.ch

zum Fazit aus Sicht SECO: PD Dr. med. Thomas Läubli, SECO, Arbeitsbedingungen, Ressort Grundlagen Arbeit und Gesundheit,

Tel. +41 43 322 21 14,

Email: thomas.laebli@seco.admin.ch