

Wenn's zwickt

Rückenschmerzen: Volkskrankheit Nummer 1
Ein weltweiter Lokalausweis



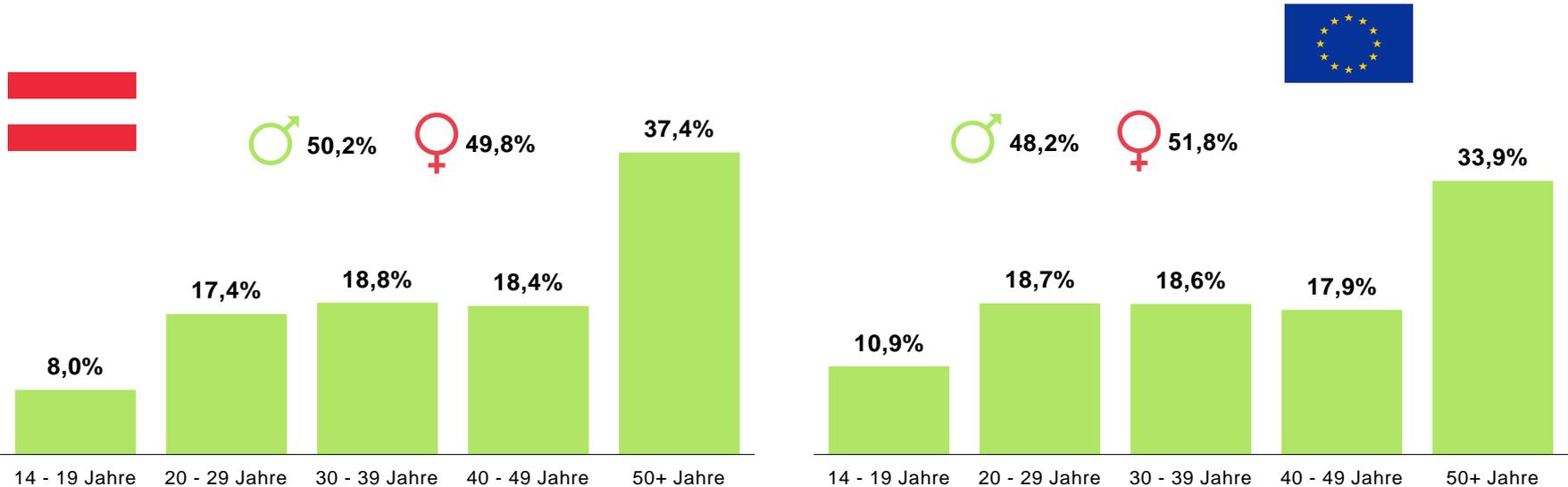
Jänner 2022

marketagent.

Umfrage-Basics

Auftraggeber	Eigenstudie
Methode	Computer Assisted Web Interviews CAWI
Sample-Größe	75 Länder n = 186.390 Netto-Interviews AT n = 11.784
Respondent*innen	Besucher*innen der Website www.marketagent.com
Kernzielgruppe	Personen ab 14 Jahren Inzidenz: 100%
Quotensteuerung	Anfallende Stichprobe Sample repräsentativ gewichtet
Feldzeit	16.11.2020 – 23.09.2021
Studienumfang	17 Fragen

Zusammensetzung des Samples

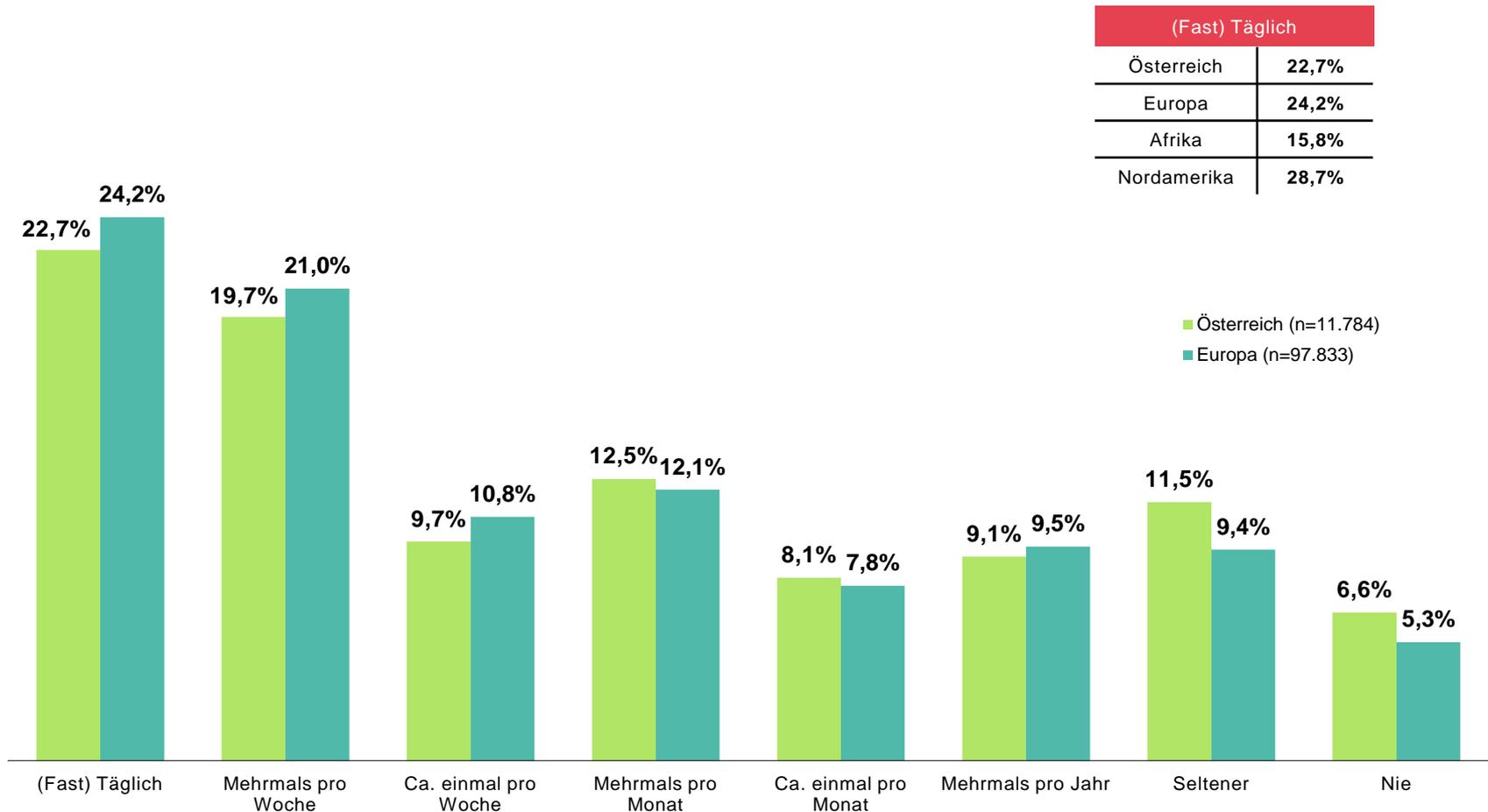


Kontinent	Asien	Afrika	Lateinamerika/ Karibik	Ozeanien	Nordamerika
Geschlecht					
Männlich	51,1%	49,8%	49,7%	50,3%	49,3%
Weiblich	48,9%	50,2%	50,3%	49,7%	50,7%
Alter					
14 - 19 Jahre	15,8%	18,7%	16,3%	15,2%	13,6%
20 - 29 Jahre	23,6%	25,6%	24,1%	22,7%	20,8%
30 - 39 Jahre	19,9%	19,6%	20,1%	19,5%	18,7%
40 - 49 Jahre	16,3%	14,8%	16,2%	16,7%	17,0%
50+ Jahre	24,4%	21,3%	23,3%	26,0%	29,9%

Quick Reader

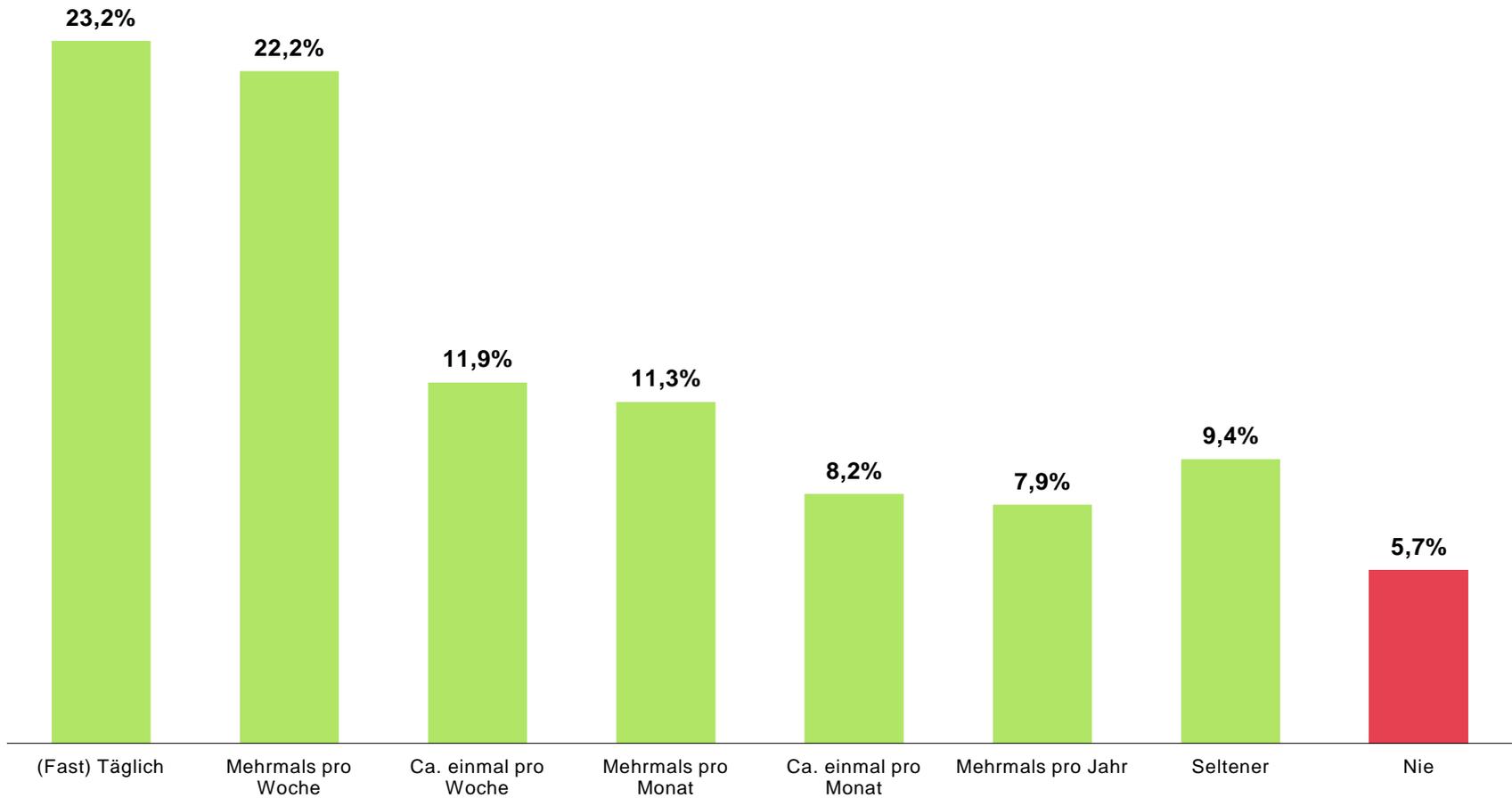
- Mehr als die Hälfte der Österreicher*innen leidet zumindest 1x pro Woche an Verspannungen / Rückenschmerzen
- Weltweit gesehen verspüren Frauen öfter Rückenprobleme als Männer
- Betroffene Schmerzregionen der Österreicher*innen sind vor allem der untere Rücken (62%) und der Nackenbereich (49%)
- Jede*r fünfte Österreicher*in fühlt sich durch die Rückenschmerzen eher eingeschränkt
- Als Top-Maßnahmen nennen die Österreicher*innen Massagen oder Sport
- Die Hälfte der Österreicher*innen führt zuhause gezielte Ausgleichs- und Kräftigungsübungen durch
- 6 von 10 Österreicher*innen achten auf eine bewusste Körperhaltung beim Hochheben / Abstellen schwerer Gegenstände
- Knapp 4 von 10 in Österreich geben im Alltag auf eine bewusste Sitzposition Acht

Häufigkeit von Rückenproblemen: AT vs. Europa



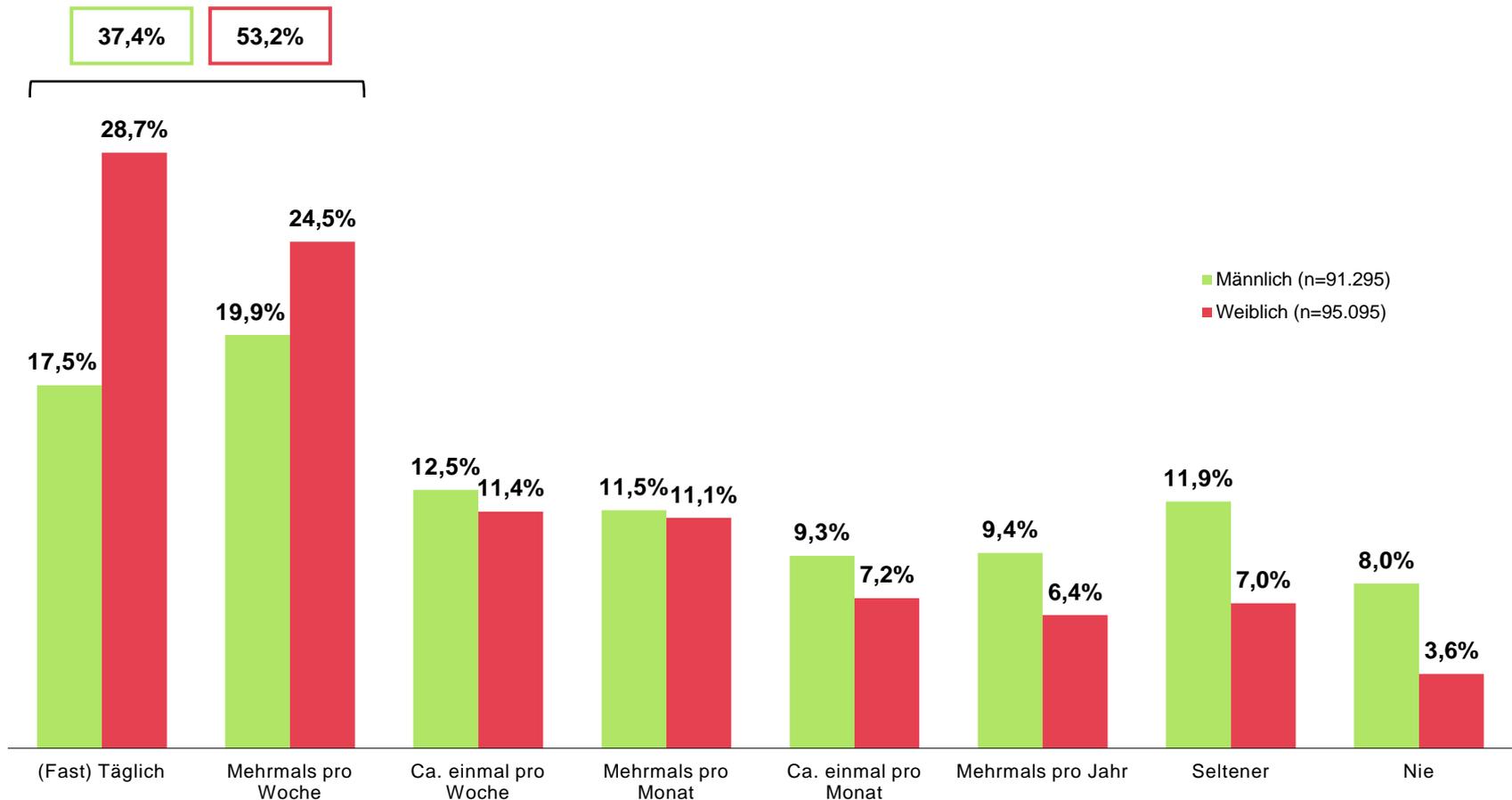
Wie häufig haben Sie persönlich Verspannungen im Rücken bzw. Rückenschmerzen? [...]

Häufigkeit von Rückenproblemen: Weltweit



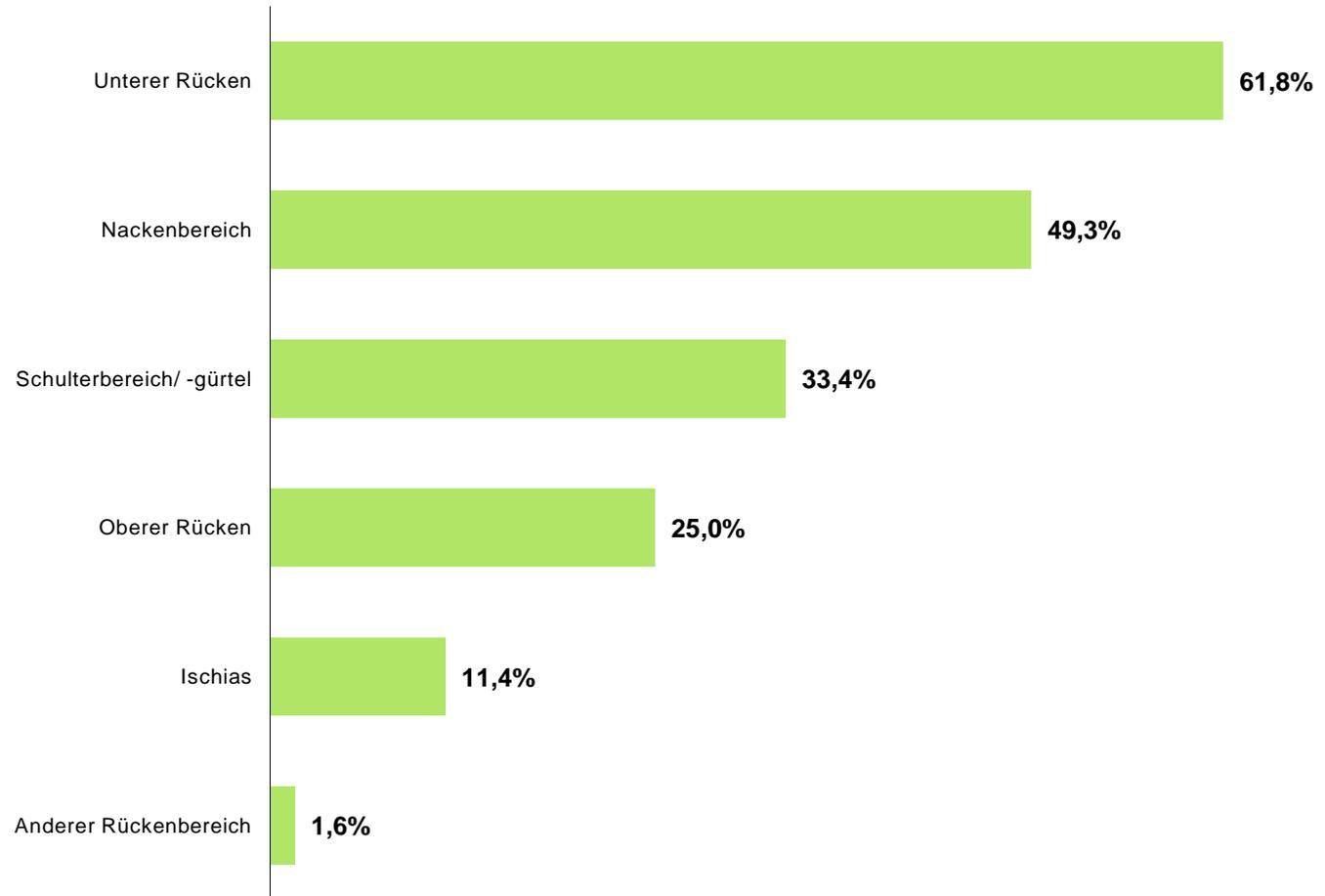
Wie häufig haben Sie persönlich Verspannungen im Rücken bzw. Rückenschmerzen? [...] || n = 186.390

Häufigkeit von Rückenproblemen: Männer vs. Frauen

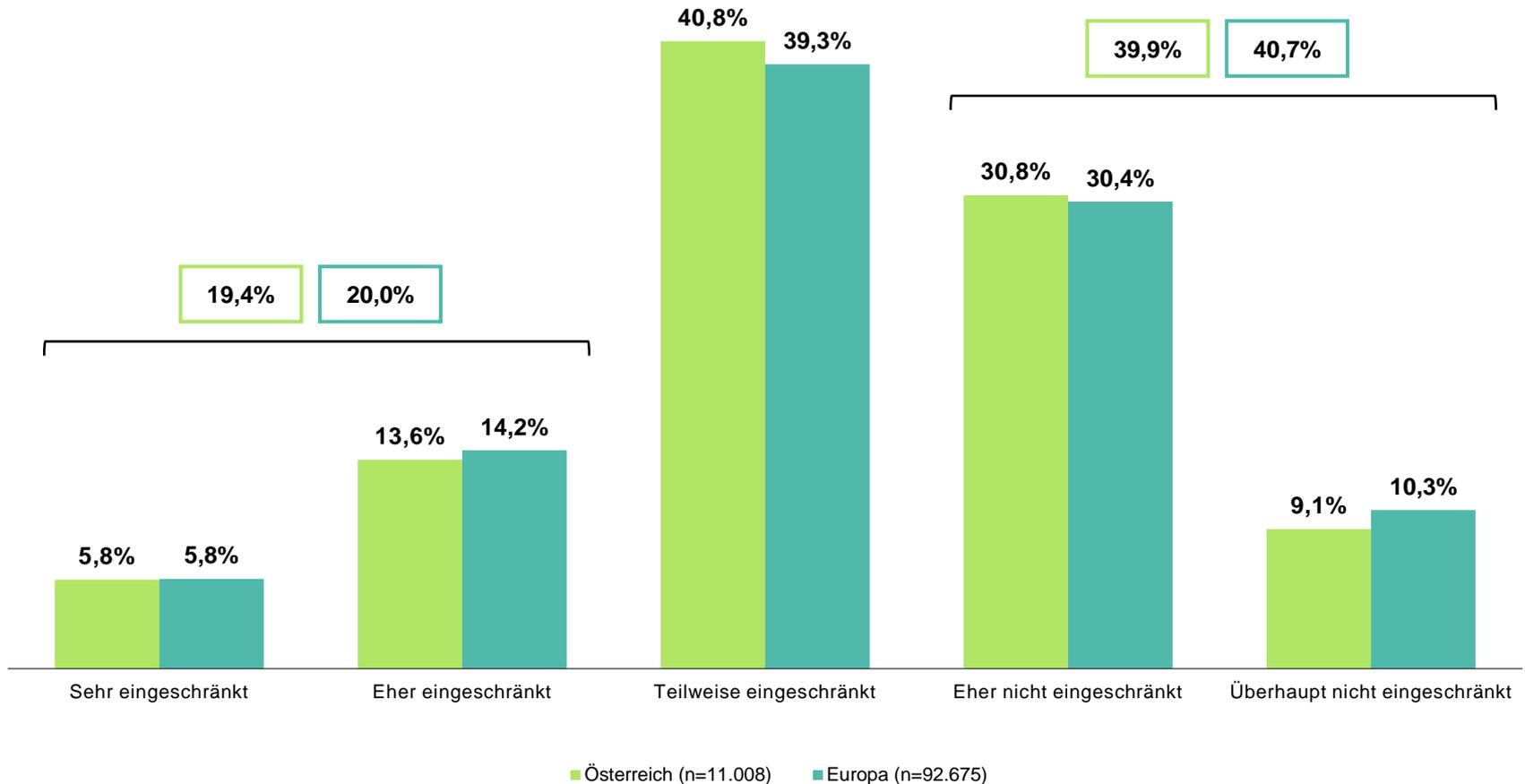


Wie häufig haben Sie persönlich Verspannungen im Rücken bzw. Rückenschmerzen? [...] | Weltweit: n = 186.390

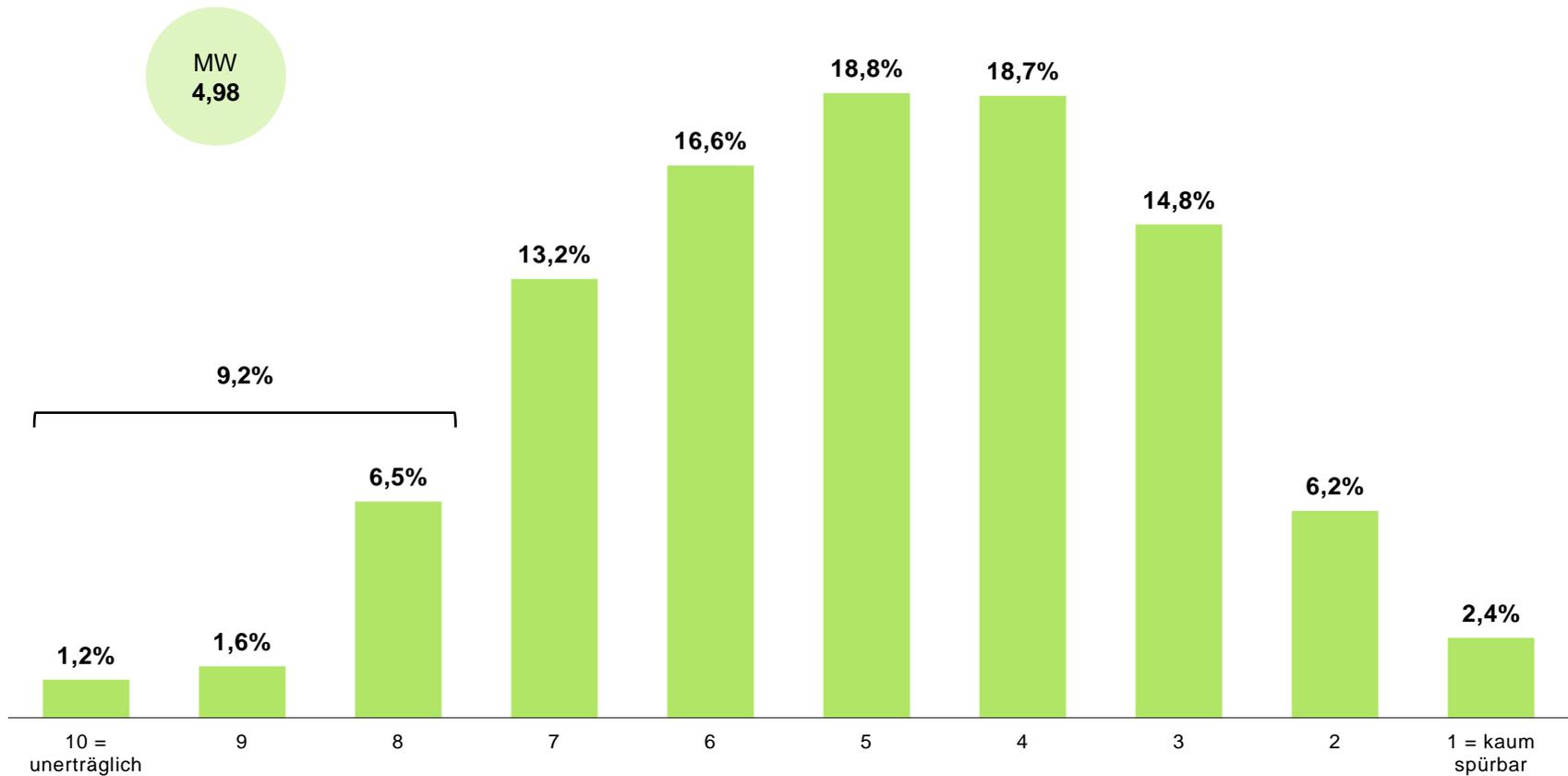
Betroffene Schmerzregionen



Einschränkung im Alltag durch Rückenschmerzen

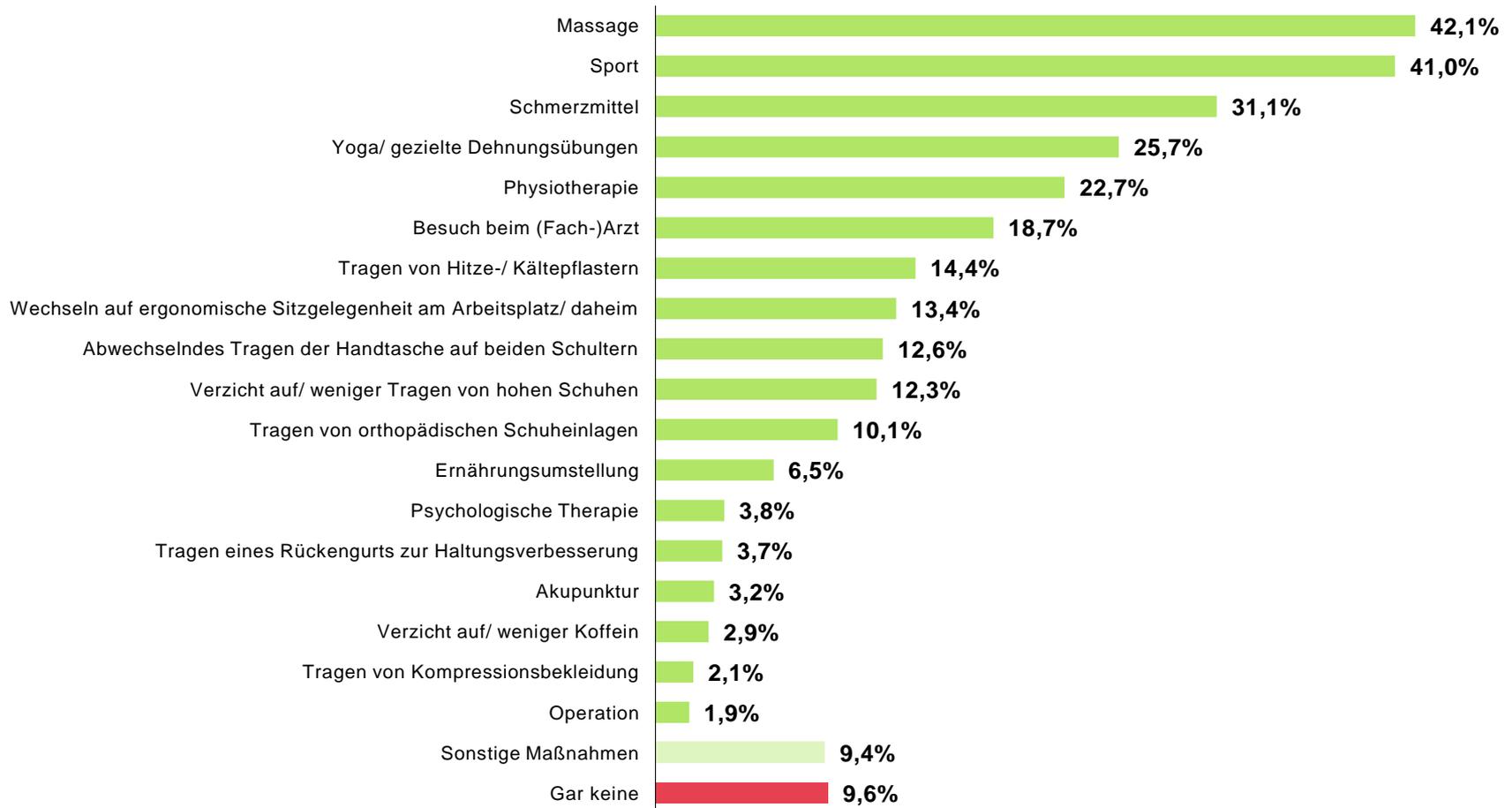


Schmerzintensität der Rückenschmerzen

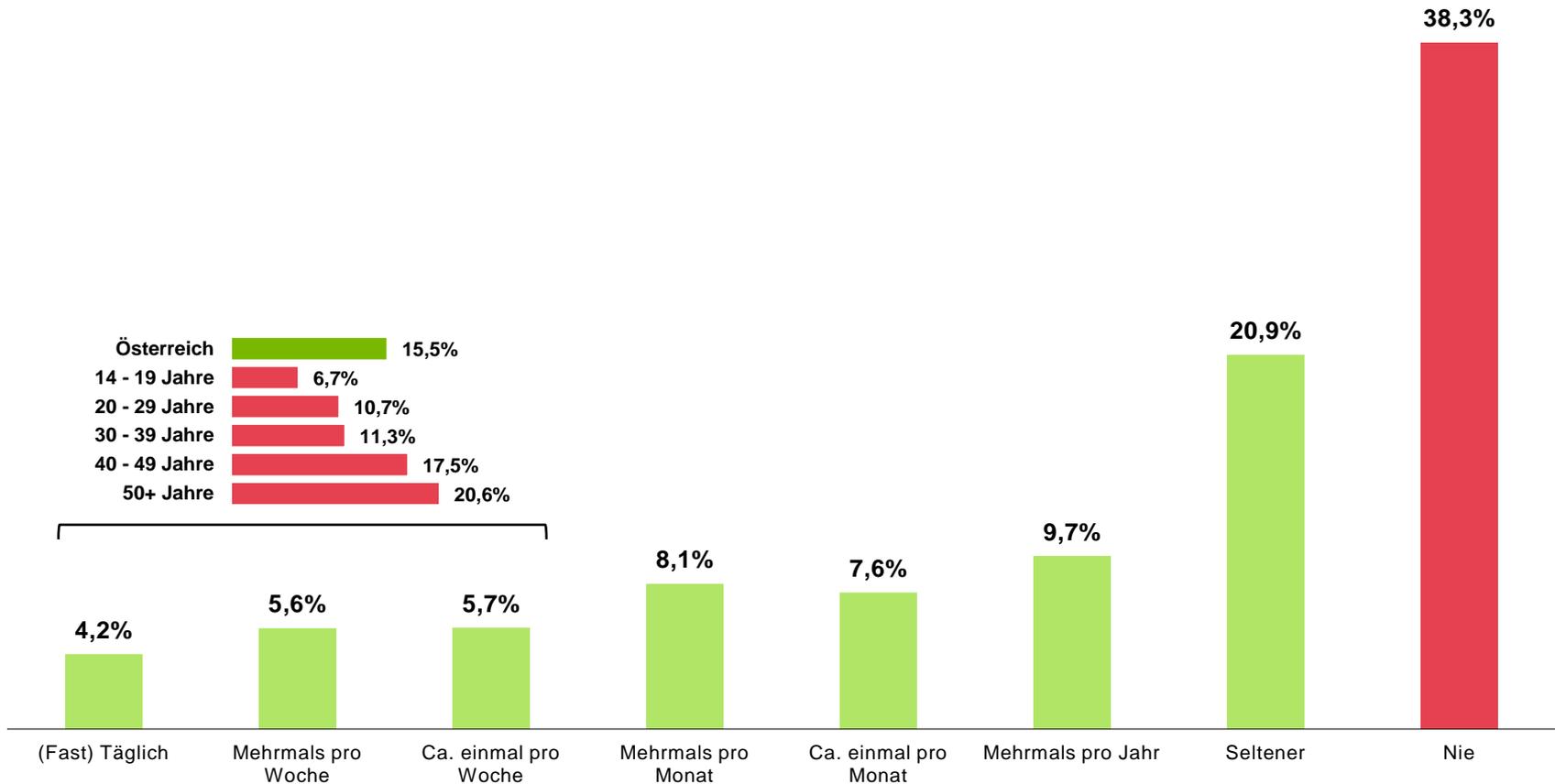


Wenn Sie die Schmerzintensität der Rückenschmerzen, die Sie üblicherweise haben, auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen müssten, welche Zahl würden Sie vergeben? || Basis: Haben Verspannungen im Rücken/ Rückenschmerzen || n=11.008

Maßnahmen gegen Rückenschmerzen

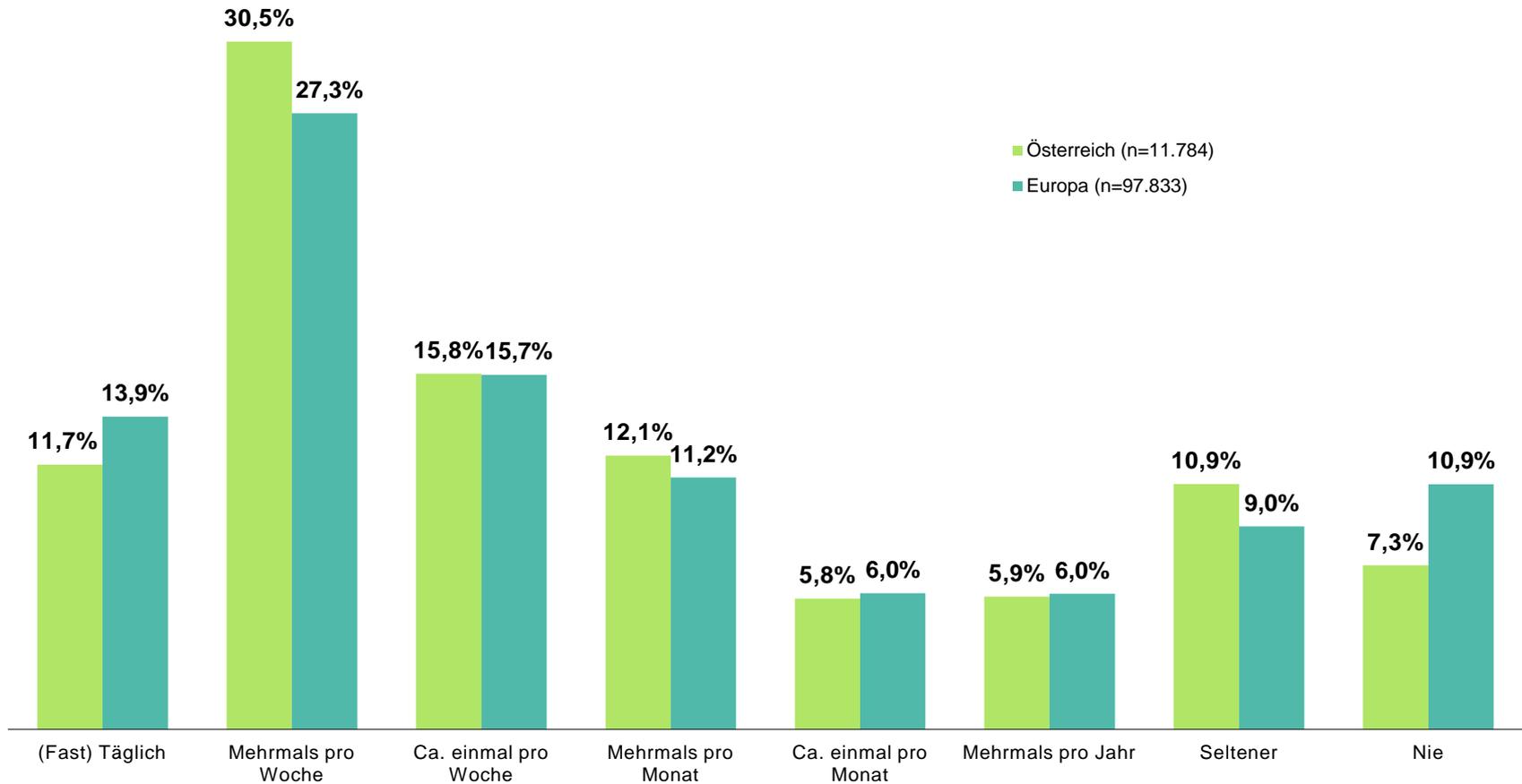


Schmerzmittel gegen Rückenschmerzen



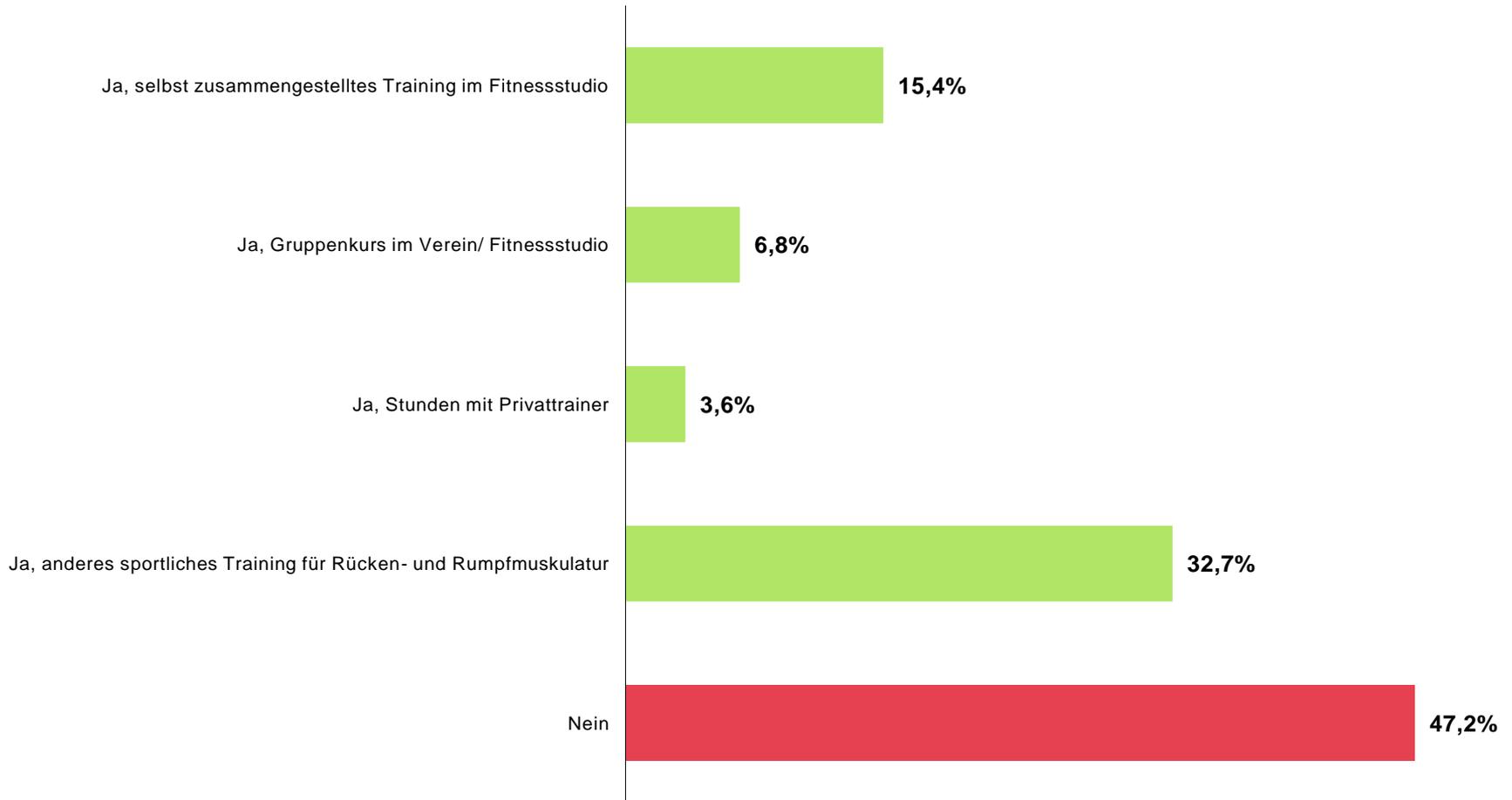
Wie häufig nehmen Sie Schmerzmittel aufgrund von Rückenschmerzen ein? || Basis: Haben Verspannungen im Rücken/ Rückenschmerzen || n=11.008

Häufigkeit von Sport

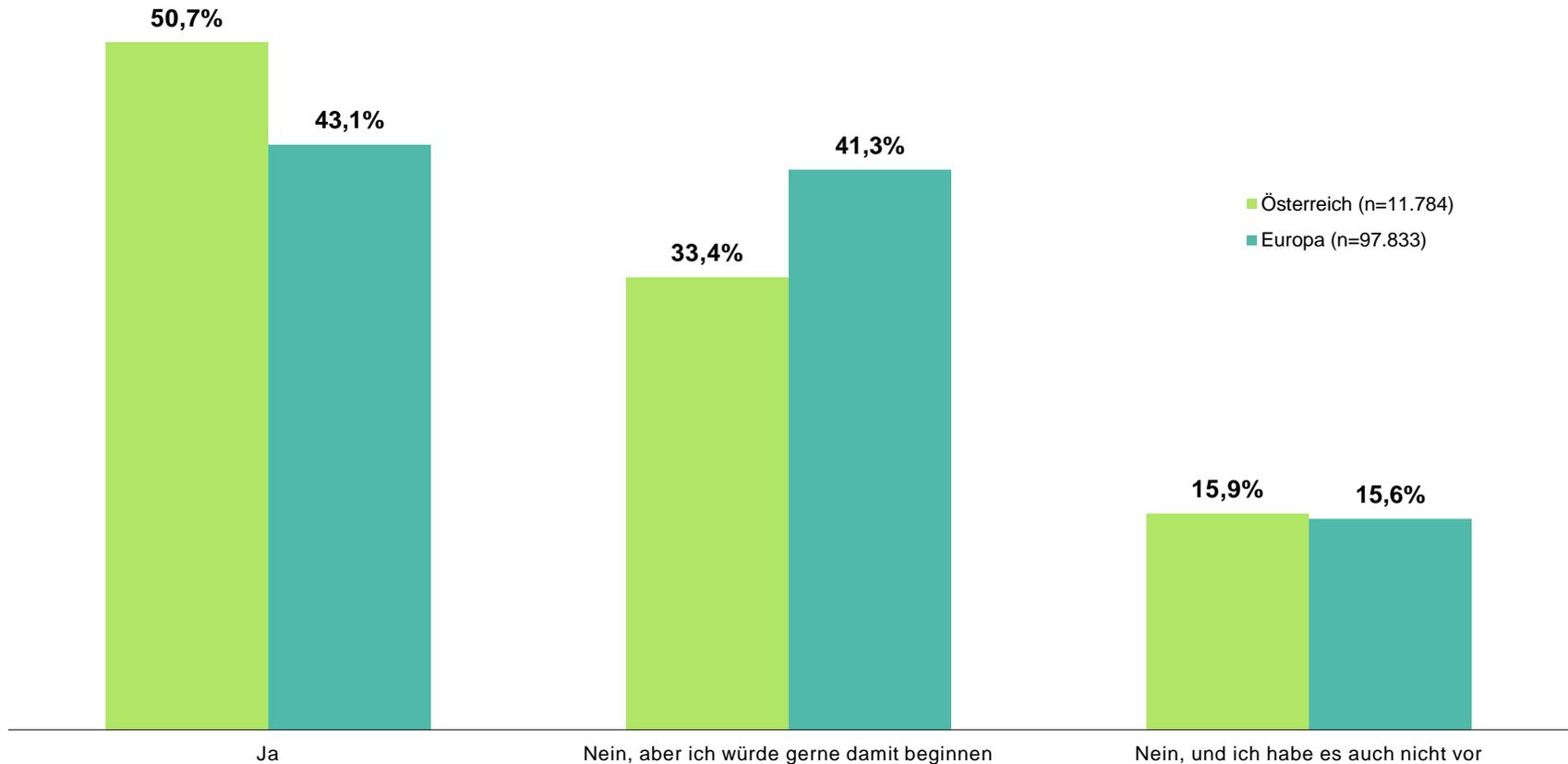


Wie häufig betreiben Sie alles in allem Sport? [...]

Gezielte Sporteinheiten zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

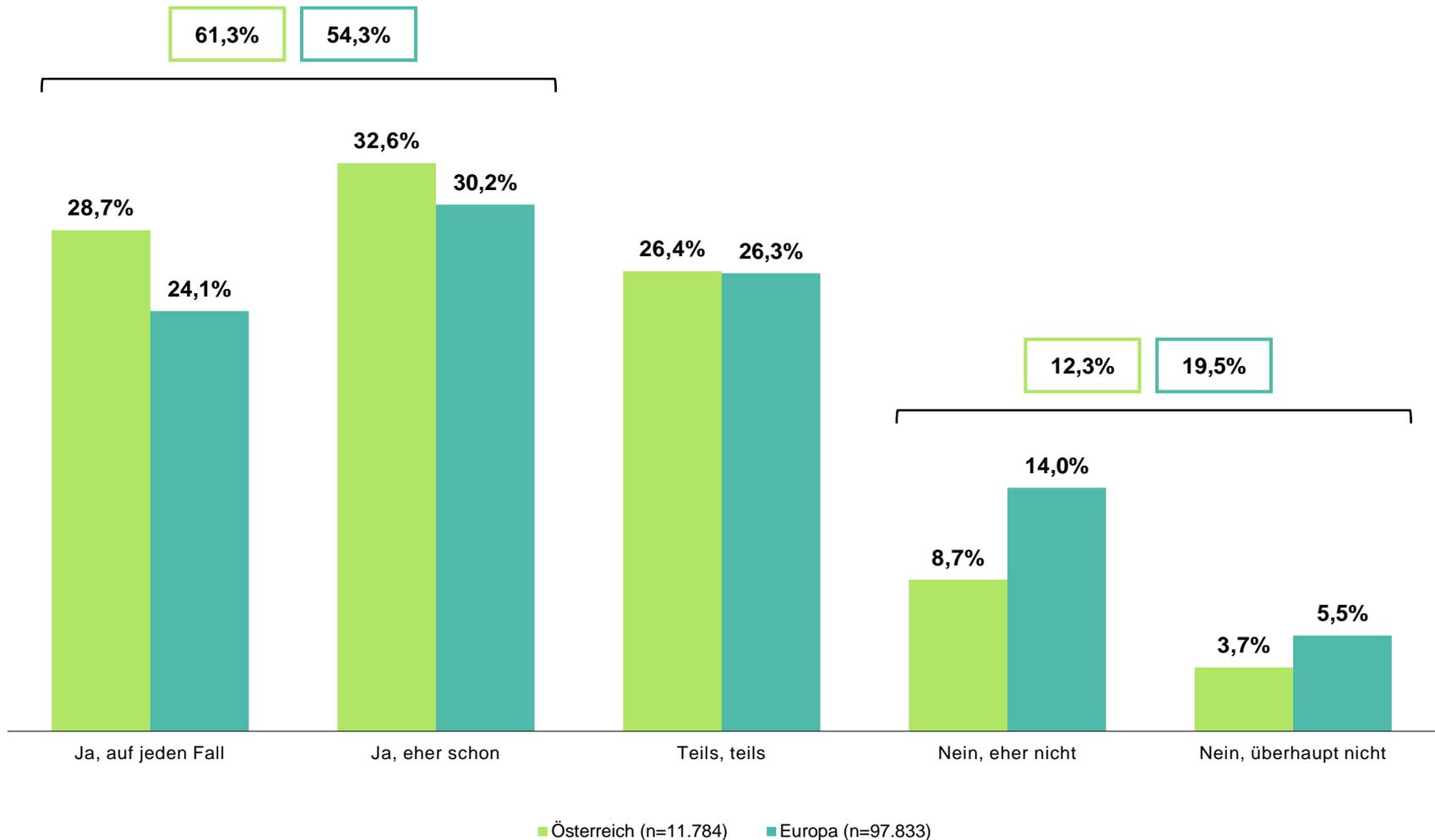


Gezielte Ausgleichs- und Kräftigungsübungen zuhause



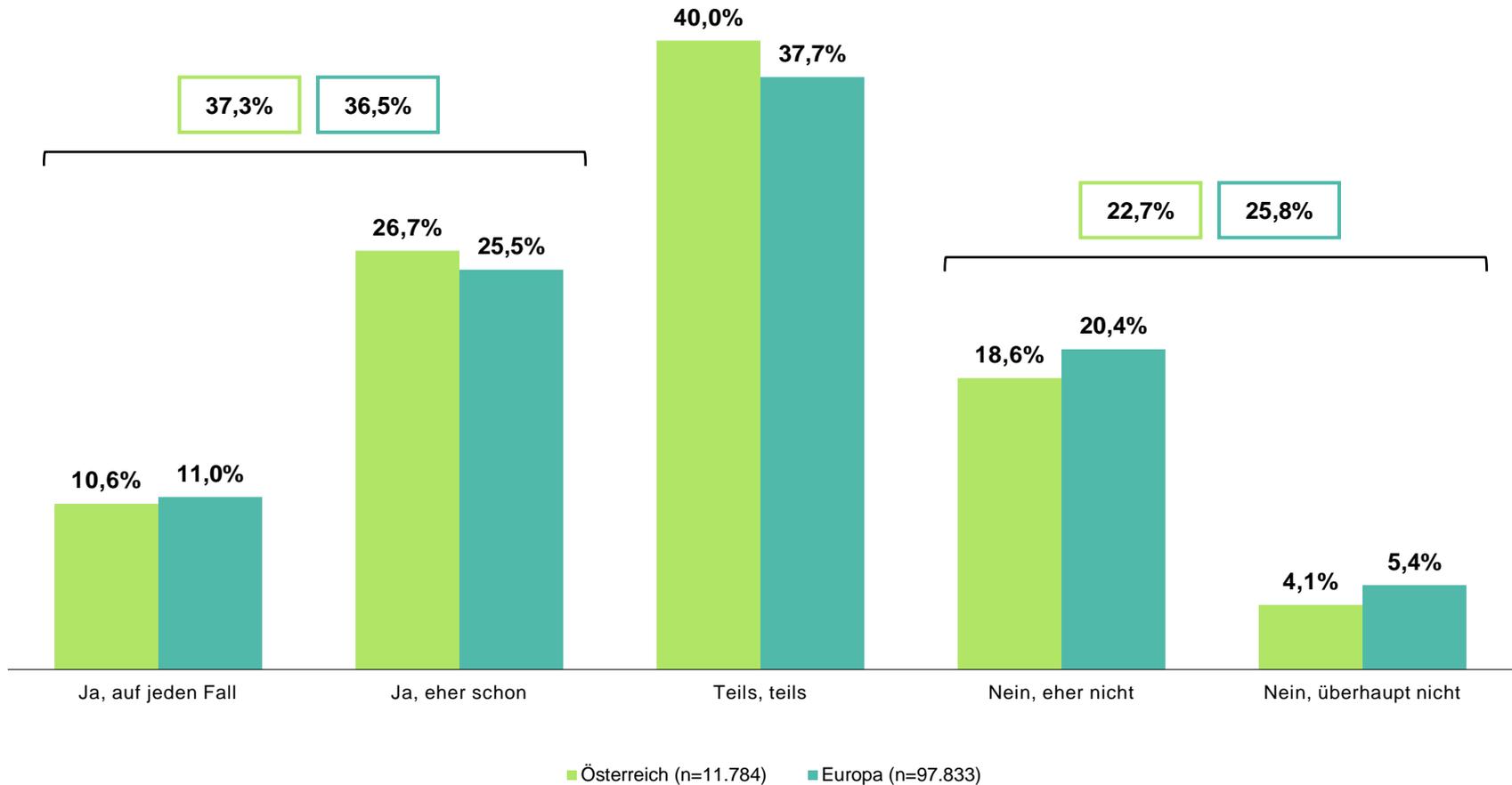
Führen Sie privat/ bei sich zuhause regelmäßig gezielt Ausgleichs- oder Kräftigungsübungen (z.B. Strecken, Katzenbuckel, Dehnen etc.) durch, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. gegen deren Verschlimmerung vorzugehen?

Bewusste Körperhaltung beim Hochheben/ Abstellen schwerer Gegenstände



[...] Achten Sie beim Hochheben/ Abstellen schwerer Gegenstände bewusst auf Ihre Körperhaltung bzw. Ihre Hebeteknik?

Bewusste Sitzposition im Alltag



Wenn Sie im Alltag sitzen, achten Sie dabei bewusst auf Ihre Sitzposition?

**einfach
schnell
fragen.**

Lisa Patek, MSc
Marketing & PR

l.patek@marketagent.com
02252 909 009 28

Mühlgasse 59
2500 Baden

www.marketagent.com



marketagent.