

Wenn
Bewegung
Schmerzt



Beurteilen
Verstehen
Handeln

GLOBAL JAHR GEGEN MUSKEL-SKELETT-SCHMERZEN

Oktober 2009 – Oktober 2010

Epidemiologie muskuloskeletaler Schmerzen

Prävalenz [3]

Fast alle Erwachsenen haben schon eine oder mehrere kurze Episoden von muskuloskeletalen Schmerzen erlebt, oft ausgelöst durch Verletzungen oder Überbeanspruchung. Wiederkehrende oder chronische muskuloskeletale Schmerzen sind ebenfalls häufig. Die Prävalenz wird definiert als der Anteil der Bevölkerung mit einem bestimmten Problem zu einem gegebenen Zeitpunkt oder während einer bestimmten Zeitspanne.

- Obwohl die Prävalenzraten von einer Studie zur anderen wegen verschiedener untersuchter Fall-Definitionen der Erkrankung, Zeitspannen und untersuchte Populationen variieren, ist klar, dass die Prävalenz einiger muskuloskeletaler Schmerzprobleme recht gering ist (z. B. 2% oder weniger für Fibromyalgie, rheumatoider Arthritis und Epikondylitis), während Kreuzschmerzen extrem häufig sind: 30–40% der Erwachsenen in der Allgemeinbevölkerung sind zu jedem beliebigen Zeitpunkt davon betroffen.
- Zwischen diesen Extremen rangieren die Prävalenzen im Bereich von 15–20% für Nacken- und Schulterschmerzen und von 10–15% für Knie-, Kiefer- und chronischen ausgedehnten Schmerzen.

Abhängigkeiten von Alter und Geschlecht [3,4]

Obwohl die oben erwähnten Prävalenzraten hilfreich sind, um die Gesamtbelastung durch muskuloskeletale Schmerzprobleme einzuschätzen, variieren die Häufigkeiten vieler muskuloskeletaler Schmerzprobleme stark in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht.

- Ein offensichtliches Beispiel ist der Knieschmerz durch Osteoarthritis, der über ein Drittel der über 60-Jährigen betrifft, aber unter jüngeren Menschen wesentlich weniger häufig vorkommt. Im Gegensatz dazu nehmen die Prävalenzraten einiger anderer muskuloskeletaler Schmerzzustände wie Kieferschmerzen ab einem Alter von 45 Jahren ab.
- Nacken-, Schulter-, Knie- und Rückenschmerzen sind bei Frauen etwa 1,5mal häufiger als bei Männern. Es sind etwa doppelt so viele Frauen wie Männer von Kieferschmerzen und etwa viermal so viele Frauen wie Männer von Fibromyalgie betroffen.

Risikofaktoren für muskuloskeletalen Schmerz [2,5,7]

Zusätzlich zu Alter und Geschlecht sind eine Reihe von Faktoren identifiziert worden, die das individuelle Risiko für anhaltenden muskuloskeletalen Schmerz erhöhen.

- Das Vorhandensein degenerativer Krankheitsprozesse (rheumatoide Arthritis und Osteoarthritis) erhöht offenbar das Risiko für Gelenkschmerzen; allerdings ist nicht jede Osteoarthritis mit Schmerzen verbunden.
- Sowohl Überbeanspruchung als auch Unterbeanspruchung muskuloskeletaler Strukturen wurden mit Schmerz in Verbindung gebracht.
- In prospektiven Studien hat sich gezeigt, dass das Vorhandensein von Schmerzproblemen (ob muskuloskeletal oder nicht) zu Beginn das Hinzukommen eines muskuloskeletalen Schmerzproblems vorhersagen kann. Das Risiko, dass ein muskuloskeletaler Schmerz auftritt, steigt mit der Anzahl der Schmerzprobleme zu Beginn der Studie.
- Psychische Faktoren – zum Beispiel Depressionen, negative Stimmungszustände und (bei Heranwachsenden) Verhaltensprobleme, erhöhen ebenso das Risiko für das Auftreten eines muskuloskeletalen Schmerzproblems.

- Schließlich scheinen bestimmte genetische Faktoren das Risiko für muskuloskeletale Schmerzen zu erhöhen, zumindest für Kieferschmerzen.

Einschränkungen durch muskuloskeletale Schmerzen [1,6]

Personen mit muskuloskeletalen Schmerzen können aufgrund dieser Schmerzen von ihren gewohnten Tätigkeiten entweder abgehalten oder in ihnen eingeschränkt werden.

- Die Häufigkeit von Einschränkungen durch muskuloskeletale Schmerzen ist in der Allgemeinbevölkerung ist im Allgemeinen niedriger als bei Menschen, die ärztliche Hilfe suchen. Unter älteren Menschen, die wegen Knieschmerzen zum Arzt gingen, lag der Anteil jener mit einschränkenden Schmerzen bei 37% gegenüber 22% in der Gesamtbevölkerung.
- Weil viele muskuloskeletale Schmerzarten so häufig sind, sind deren ökonomische Auswirkungen enorm. Zu den Kosten für Arbeitslosigkeit von Personen, die wegen ihrer muskuloskeletaler Schmerzen nicht arbeiten können, kommen noch die Kosten durch den Verlust an Produktivität bei den berufstätigen Personen mit muskuloskeletalen Schmerzen, der extrem häufig und teuer ist.
- In einer Umfrage unter der berufstätigen Bevölkerung in den USA berichteten 7,2 % der Arbeiter einen Verlust von zwei oder mehr Arbeitsstunden in der vorhergehenden Woche wegen Rückenschmerz, Arthritis oder anderer muskuloskeletaler Schmerzzustände (inklusive der Zeit, die sie am Arbeitsplatz waren, ohne jedoch produktiv gewesen zu sein). Der durchschnittliche Zeitverlust betrug 5 bis 5,5 Stunden pro Woche. Die gesamten jährlichen Kosten durch Verlust produktiver Arbeitszeit wegen Rückenschmerz, Arthritis oder anderer muskuloskeletaler Schmerzprobleme wurde für das Jahr 2002 auf 41,7 Milliarden US-Dollar geschätzt.

