

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Mehr entscheiden tut dem Rücken gut

Beschäftigte, die bei der Arbeit mehr entscheiden dürfen, hatten laut einer Metaanalyse seltener Rückenschmerzen

VON SUSANNE ACKERMANN

 24. JAN 2020

Das viele Sitzen vor Bildschirmen bereitet uns Rückenschmerzen, diese Erkenntnis hat sich durchgesetzt. Beweglicher zu sitzen und öfter mal aufzustehen ist also hilfreich. Aber es gibt offenbar noch andere, nämlich psychologische Hebel, Rückenschmerzen zu lindern – mehr selbst entscheiden und gewisse Handlungsspielräume zu haben soll guttun und sogar vorbeugen. Dies zeigen Forscher der Technischen Universität Dresden jetzt in einer Metaanalyse, bei der sie 18 Studien auswerteten. Diese umfassen Datensätze von gut 19.000 Angestellten aus Europa und Nordamerika und aus unterschiedlichsten Branchen und Tätigkeiten.

Es zeigte sich, dass Arbeitnehmer mit größeren Handlungs- und Entscheidungsspielräumen deutlich seltener von Schmerzen im unteren Rücken berichteten als andere. Insgesamt litten diejenigen mit der größten Arbeitsbelastung am stärksten darunter. Darüber hinaus traten Rückenschmerzen dann seltener auf, wenn die Befragten am Arbeitsplatz soziale Unterstützung hatten, berichten die Studienautoren. Wie sie schreiben, bieten diese Befunde wichtige Hinweise für die Entwicklung von gesundheitlichen Präventionsprogrammen in Betrieben und Organisationen. Rückenschmerzen beeinträchtigen nicht nur die

betroffenen Menschen, deren Lebensqualität sinkt, meinen die Forscher, sondern auch die Arbeitgeber, die Leistungseinbußen und Abwesenheiten ihrer Mitarbeiter hinnehmen müssen und letztlich, wegen der Kosten für das Gesundheitssystem auch die Allgemeinheit. Etwas dagegen zu tun, lohnt sich also auf ganzer Linie.

Gabriele Buruck u. a.: Psychosocial areas of worklife and chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis. BMC Musculoskeletal Disorders, 2019. DOI: 10.1186/s12891-019-2826-3

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Männer und ihre Mütter

Die Beziehung zur Mutter prägt den Sohn ein Leben lang, ob er will oder nicht.

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Nicht mehr erreichbar

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

2 BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.