

Patienten-Info Spinalkanalstenose

Anatomie – Was ist eine Stenose?

Der Spinalkanal (Wirbelkanal), in dem sich das Rückenmark befindet, verläuft vom Kopf bis zum Gesäß und wird durch eine Öffnung in jedem Wirbel geformt. Er schützt die Nervenstrukturen durch die harte knöcherne Umgebung gegen Verletzungen. Eine Verengung des Kanals, bei der das Nervengewebe deutlich komprimiert wird, nennt man eine Spinalkanalstenose.

Pathologie – Wie entsteht eine Stenose?

Eine Stenose kann durch einen genetischen Defekt entstehen. Es kann aber auch vorkommen, dass die Strukturen, die den Wirbelkanal umgeben, von außen verengt werden, wie z.B. durch:

- Außeneinwirkung durch Gewalt
- Tumore
- Knochenwucherungen
- Narbengewebe nach Operationen

Symptome – Wie äußert sich eine Stenose?

Typisch sind vage Rückenbeschwerden mit Ausstrahlung in die Beine, eventuell verbunden mit einer Nervenschädigung, begleitender Taubheit und Muskelschwäche. Kennzeichnend ist, dass der Schmerz, sowie auch ein Kribbeln in den Beinen, vor allem in der gestreckten Position, beim Gehen, Stehen und in der Bauchlage auftreten. Die Beschwerden verbessern sich unmittelbar in der gebeugten und sitzenden Position. Meistens treten die Beschwerden doppelseitig auf.

Die Spinalkanalstenose unterscheidet sich von der Schaufensterkrankheit dadurch, dass sich die Beschwerden im Stehen nicht bessern, sondern verschlechtern.

Diagnose – Wie stellt man eine Stenose fest?

Grundsätzlich richtet man sich nach den typischen Erscheinungen und dem klinischen Bild.

Therapie – Wie behandelt man eine Stenose?

Dosierte Ruhe

Wie bei allen Verletzungen braucht der Körper in erster Linie Ruhe. Der Körper signalisiert, anhand von Schmerzen, welche Bewegungen noch nicht empfehlenswert sind. Meistens sind dies Streckbelastungen (Stehen, Spazieren, Laufen, Bauchschlafen). Als Regel gilt: so viel wie möglich schmerzfreie Bewegung (Schwimmen, medizinische Trainingstherapie).

In der Therapie wird gezeigt, wie man sich schmerzfrei bewegen kann.

Wichtig hierbei ist, dass alle alltäglichen Aktivitäten berücksichtigt werden. Gelernt werden Bewegungsabläufe mit einem aufgerichteten Becken, so dass Stehen und Spazieren gehen weniger beschwerlich sind.

Jeder Schmerz würde einen neuen Reiz erzeugen und damit die Heilung verzögern.

Alltagstraining und Berufstraining

Normale Bewegungen des Alltags werden auf ihre richtige Ausführung hin trainiert.

Durch ein systematisches Training wird die Leistungsfähigkeit verbessert.

Dehnung

Die Muskeln, die bei einer Verkürzung ein Hohlkreuz hervorrufen, werden gedehnt. Dies sind insbesondere Rückenstrecker und Hüftbeuger.

Krafttraining

Die Muskeln, die bei einer Kräftigung eine Abnahme des Hohlkreuzes hervorrufen,

werden akzentuiert trainiert, insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur.

Koordinationstraining

Mit vielseitigen Übungen wird in der neuen Position der Rücken in allen denkbaren Situationen gefestigt.

Prognose

Eine Stenose ist eine Erkrankung, die nicht „abheilen“ kann. Trotzdem kann man die Schmerzen positiv beeinflussen. Es gibt Personen mit einer deutlichen Verengung des Spinalkanals, die schmerzfrei sind. Falls die Rehabilitation nicht erfolgreich ist, sollte eine Operation in Erwägung gezogen werden. Die Dauer der konservativen Rehabilitation sollte jedoch wenigstens 6 Monate betragen. Gerade ältere Personen, mit Begleiterkrankungen und einem damit verbundenen Operationsrisiko, sollten die Möglichkeiten einer konservativen Therapie ausschöpfen.