

# Wenn das Laufen Schmerzen in Rücken und Beinen bereitet

Wenn der Rücken oft schmerzt, sind möglicherweise verspannte Muskeln schuld, oder ein Bandscheibenvorfall. Auslöser der Schmerzen können aber auch eingeklemmte Nerven im zu engen Wirbelkanal sein. Dieses Phänomen wird in der Medizin „Spinalkanalstenose“ genannt und tritt z.B. durch Abnutzungserscheinungen im Alter, durch Osteoporose, Bewegungsmangel oder Veranlagung auf.

Wir sprechen mit Dr. Noe, einem Rückenspezialisten über das Thema, den typischen Anzeichen und den Behandlungsmöglichkeiten.

## Muss ich mir Sorgen machen, wenn ein Spaziergang nur noch mit Pausen zu schaffen ist?

Ja, wenn eine kurze Gehstrecke bereits zu Qual wird, kann das der erste Hinweis auf einen zu engen Wirbelkanal sein. Normalerweise haben die Nervenstränge, die durch den Kanal in der Wirbelsäule verlaufen, ja genug Platz. Oftmals machen sich jedoch Wirbel, Bandscheiben oder Bänder breiter als sie das sollten. Am häufigsten wird es in der Lendenwirbelsäule zu eng. Die Nerven, die sich hier befinden, steuern die Muskulatur, die für die Beine verantwortlich sind. In der Folge werden diese Nerven beim Gehen zusammengedrückt und verursachen deshalb Schmerzen.

## Bloß nicht gehen oder stehen – dann halt Schonhaltung?

Typisch für die Spinalkanalstenose ist es, dass die Schmerzen beim Sitzen oder Fahrradfahren nachlassen. Der Druckauf die

Nerven nimmt hier deshalb ab, weil der Oberkörper nach vorne kippt und die Wirbelsäule samt Wirbelkanal gedehnt und geweitet wird. Das behebt aber natürlich nicht die Ursache des Problems.

Sobald man normal gehen oder stehen möchte, werden die Nerven wieder gedrückt oder sogar eingeklemmt. Dann fühlen sich die Beine erneut schwer und müde an.

Wichtig ist mir hier immer folgender Appell:

**„Bitte finden Sie sich als betroffener Mensch nicht damit ab, keine langen Strecken mehr gehen zu können – oder gar dauerhaft mit den Schmerzen leben zu müssen. Lassen Sie sich untersuchen.“**

## Der Körper warnt also durch verschiedene Hinweise?

Korrekt. Neben den andauernden Rückenbeschwerden und den schwachen Beinen gibt es noch weitere Symptome. Zum Beispiel ist eine Rückbeuge meist schmerzhaft. Weiter können z.B. Beinkrämpfe in der Nacht auftreten. Es kann außerdem zu Gefühlsstörungen, z.B. sogenannten Kribbelbeinen kommen. Lähmungserscheinungen sind insgesamt selten. Treten sie auf, sind sie bereits Zeichen einer hochgradigen Einengung. Hier kann es auch zu Störungen beim Wasserlassen und beim Stuhlgang kommen.

## Wann ist eine Untersuchung ratsam?

Wenn die Beschwerden über einen langen Zeitraum anhalten oder zunehmen, wenn man nicht mehr richtig gehen oder arbeiten

kann, dann sollte man den Rücken dringend bei einem Facharzt durch bildgebende Verfahren ansehen lassen. Dazu zählen Verfahren wie z.B. eine Röntgenaufnahme, eine Magnet-Resonanztomografie (MRT) oder eine Computertomografie (CT).

## Ein Eingriff kann Platz schaffen

An einen Eingriff wird bei mir immer erst gedacht, wenn wirklich sämtliche konservative Therapieversuche keine akzeptable Verbesserung der Lebensqualität erzielen konnten. Die OP wird dann minimalinvasiv in der WolfartKlinik von mir vorgenommen. Das bedeutet, es wird über einen kleinen Hautschnitt unter Mikroskop-Sicht gearbeitet. Mittels einer sehr feinen Diamant-Fräse wird der Wirbelsäulenkanal erweitert. Im Anschluss daran erhalten die hier verlaufenden Nerven wieder den Platz, den sie benötigen. Da es sich bei dem Eingriff um eine besonders schonende und kleine Maßnahme handelt, ist sie auch sehr gut für die überwiegend älteren Patienten geeignet und durchführbar. Verschraubungen und Versteifungen der Wirbelkörper sind meistens nicht erforderlich.

Der gesamte stationäre Aufenthalt dauert gerade mal eine Woche. Die Schmerzen in den Beinen sind in aller Regel direkt nach dem operativen Eingriff weg. Die Gehstrecke verbessert sich in kurzer Zeit. Am Ende kann der Patient dann ohne größere Einschränkungen wieder laufen.



**Dr. Stephan Noe**  
hilft Rückengeplagten. Er ist Experte für die Wirbelsäule.



## UNSER ANGEBOT:

- Bandscheibenoperationen
- Wirbelsäulenchirurgie
- Konservative Orthopädie
  - Interventionelle Schmerzbehandlung

## KONTAKT:

**Dr. Stephan Noe**  
Nymphenburger Str. 146  
80634 München  
Tel. 0 89/1 39 97 30  
E-Mail: [dr.noe@ortho-m.de](mailto:dr.noe@ortho-m.de)  
Homepage: [www.ortho-m.de](http://www.ortho-m.de)

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Telefon 0 89/85 87-0  
[www.wolfartklinik.de](http://www.wolfartklinik.de)

**Auf dieser Seite**  
stellen wir regelmäßig  
die Spezialisten der WolfartKlinik  
vor. Der nächste Teil der Serie  
kommt am 15. September 2018.