

## Wenn beim Gehen der Rücken schmerzt und die Beine versagen:

# Spinalkanalstenose

**R**ückenschmerzen – das kennt jeder. Wenn Rücken und Beine jedoch über einen extrem langen Zeitraum schmerzen, wenn ein langer Spaziergang irgendwann nicht mehr drin ist, weil die Schmerzen vom Rücken bis in die Beine ziehen, dann kann der Auslöser auch eine Spinalkanalstenose sein. Hier haben Betroffene schlicht einen zu engen Wirbelkanal. Dieser klemmt die Nerven ein, z.B. durch Abnutzungserscheinungen im Alter, durch Osteoporose, Bewegungsmangel oder Veranlagung. Die Nerven, die sich im Wirbelkanal befinden, steuern die Muskulatur, die für die Beine verantwortlich sind. In der Folge werden diese Nerven beim Gehen zusammengedrückt und verursachen deshalb Schmerzen.

Wir sprechen mit Dr. Noe, Leitender Arzt und Rücken spezialist in der WolfartKlinik über das Krankheitsbild und die Therapiemöglichkeiten.

### Ist eine kurze Gehstrecke ein Indiz für eine Spinalkanalstenose?

Dr. Noe: 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.

### Gibt es weitere typische Merkmale?

Dr. Noe: Typisch für die Spinalkanalstenose ist es, dass die Schmerzen beim Sitzen

oder Fahrradfahren nachlassen. Der Druck auf 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 Betroffene wieder normal gehen und stehen möchten, werden die Nerven wieder gedrückt.

Typisch ist es auch, dass Menschen mit Spinalkanalstenose beispielsweise keine Rückbeuge ohne Schmerzen machen können. Weiter können auch Beinkrämpfe in der Nacht auftreten. Es kann außerdem zu Gefühlsstörungen, z.B. sogenannten Kribbelbeinen kommen. Lähmungsercheinungen 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.

### Was würden Sie Betroffenen raten?

Dr. Noe: Ganz wichtig ist mir beim Gespräch mit Betroffenen immer, dass man Abhilfe schaffen kann. Es gibt so viele Menschen, die sich einfach damit abfinden, keine langen Strecken mehr gehen zu können. Sie glauben wirklich, mit dem dauerhaften Schmerz leben zu müssen, aber das stimmt nicht. Dafür ist das Leben zu kurz.

Ich rate deshalb, bei Beschwerden und Schmerzen den Rücken immer bei einem Facharzt durch bildgebende Verfahren ansehen zu lassen. Fakt ist, dass die Probleme oft behoben werden können und dann auch wieder ein schmerzarmes bis schmerzfreies Leben möglich ist.

### Viele ältere Patienten haben Angst vor einem Eingriff – ist das völlig unbegründet?

Dr. Noe: Ja, denn gerade für ältere Patienten ist dieser Eingriff geeignet, da es sich um eine besonders schonende und kleine Maßnahme handelt. Verschraubungen und Versteifungen der Wirbelkörper sind meistens gar nicht erforderlich. An einen Eingriff wird bei mir auch wirklich immer erst dann gedacht, wenn tatsächlich sämtliche konservative Therapieversuche keine akzeptable Verbesserung der Lebensqualität erzielen konnten. Erst wenn wirklich nötig, rate ich zu einer Operation. Diese 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.

### Wie schnell ist ein längerer Spaziergang dann wieder möglich?

Der gesamte stationäre Aufenthalt dauert gerade mal 4–6 Tage. 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 und hat seine Lebensqualität endlich wieder zurück.



**Rückengeplagte sind bei Dr. Stephan Noe richtig. Er ist Experte für die Wirbelsäule.**



#### Angebot:

- Bandscheibenoperationen
- Wirbelsäulen Chirurgie
- Konservative Orthopädie
- Interventionelle Schmerzbehandlung

#### Kontakt:

##### ORTHO-M

Dr. Stephan Noe

Nymphenburger Str. 146  
80634 München

Tel. 0 89/1 39 97 30

dr.noe@ortho-m.de  
www.ortho-m.de

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing

Tel. 0 89/85 87-0

www.wolfartklinik.de

#### WIR STELLEN EIN

(w/m/d):

– OP-Schwester/OP-Pfleger  
– Gesundheits- und Krankenpfleger

#### BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de