

LUMBALKANALSTENOSE

Im medizinischen Sprachgebrauch auch „Spinale Stenose“, „Syndrom des engen Spinalkanales“ oder „Claudicatio spinalis“ genannt. Es handelt sich um altersbedingte Abnutzungen der Lendenwirbelsäule im Bereich der Bänder (Ligamenta flava), der Knochen (Spondylophyten) und der Bandscheiben (Protrusionen). Hinzukommen auch unfallbedingte oder osteoporotische Veränderungen. Die typischen Symptome sind Folge der belastungs- und haltungsabhängigen mechanischen Nervenwurzelreizungen. Tiefsitzende Kreuzschmerzen mit Ausstrahlung in das Gesäß, Beinschmerzen, belastungsabhängige Kraftminderung der Beine, eingeschränkte Gehstrecke. Die Schmerzen sind teilweise belastungs- oder positionsabhängig: Besserung bei Vornüberbeugen (Entlordosieren).

DIAGNOSTIK

Röntgen der Lendenwirbelsäule und des Beckens, evtl. zusätzlich Funktionsaufnahmen und Spezialprojektionen. Lumbale Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MRT). Hierbei lassen sich auch die Muskeln, Bänder, Sehnen und insbesondere die Bandscheiben und Nervenwurzeln darstellen.

THERAPIE

Krankengymnastik und Manuelle Therapie zur Stärkung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur und zum Erhalt der Beweglichkeit der betroffenen Wirbelsäulenabschnitte. Weitere Behandlungsmaßnahmen sind Wärmeanwendungen, Massagen, Manualtherapie, Extensionen, Stufenlagerung, Elektrotherapie oder auch Akupunktur. Beseitigung von Überbelastungen im Bereich der Wirbelsäule. Kein schweres Heben oder Tragen von Lasten. Vermeidung von gebückten Tätigkeiten

oder stauchenden Belastungen. Begleitende Maßnahmen wie Gewichtsreduktion, regelmäßige sportliche Aktivität (Fitness, Rückenschule, Pilates, Yoga, Schwimmen, Aqua-Gymnastik, etc.) sind wünschenswert.

PROGNOSE

Aufklärung über die Erkrankung, deren natürlichen Verlauf und dessen Beeinflussbarkeit durch konservative bzw. operative Therapie. Hilfsmittelversorgung (z.B. Korsett, Mieder, Lumbalbandage mit Klettverschlüssen). Nur in vereinzelten Fällen ist eine Operation (Dekompression durch Laminotomien unterschiedlicher Ausdehnung und Lokalisation, ggf. zusätzlich instrumentelle stabilisierende Verfahren bei bestehender oder zu erwartender Instabilität) notwendig.

