



Teil 4 der Serie:

Spinalkanalstenose: die schleichende Wirbelsäulenerkrankung

Sitzen, laufen, springen, stehen: Ohne die Wirbelsäule als zentrale Stütze und Achse dieser Bewegungen möglich. Die Wirbelsäule ist zum einen für den aufrechten Gang verantwortlich, zum anderen sorgt sie gleichzeitig für Beweglichkeit, Stabilität sowie Schutz. Im Alltag ist die Wirbelsäule zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Normaler Verschleiß aber auch Unfälle können zu Funktionsstörungen der Wirbelsäule führen, die dann zu Schmerzen, Unbeweglichkeit oder sogar Nervenschäden führen können.

Karoly Szalai, Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen behandelt seit über 8 Jahren Patienten*innen mit Wirbelsäulenerkrankungen. In diesem Interview berichtet er über Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten der Spinalkanalstenose, wie man sie erkennt und was man vorsorglich tun kann.

? Wo befindet sich der Spinalkanal und was ist eine Spinalkanalstenose?

Karoly Szalai: Zusammengesetzt aus den einzelnen Wirbeln, bildet sich in der Mitte der Wirbelsäule ein langer Kanal, der sogenannte Spinalkanal. Er dient als ‚knöchernes Schutzschild‘ für das in ihm verlaufende Rückenmark mit allen seinen Nervensträngen. Normalerweise bietet der Kanal genug Platz für das Rückenmark und die Nervenwurzeln. Bei einer Verengung des Wirbelsäulenkanals, spricht man von einer Spinalkanalstenose. Wenn das Rückenmark und die Nerven durch die Verengung des Spinalkanals zusammengedrückt oder sogar eingeklemmt werden, wird das Schutzschild zur ‚Zwangsjacke‘, was heftige Schmerzen, Bewegungsstörungen und Nervenausfälle auslösen kann.

? Was sind die Ursachen einer Spinalkanalstenose?

Karoly Szalai: Die Ursachen für eine Spinalkanalstenose sind unterschiedlich: Der Spinalkanal kann genetisch bedingt verengt sein,



Ausführliche Beratung über alle konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten in der Wirbelsäulensprechstunde

es kann eine Fehlbildung der Wirbelsäule oder ein Tumor auftreten. Auch das sogenannte Wirbelgleiten gehört zum Krankheitsbild dazu. Am häufigsten tritt diese Erkrankung allerdings durch den natürlichen Verschleiß der Knochen und Gelenke ab dem 50. Lebensjahr auf. Mit zunehmendem Alter verlieren die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer zwischen den einzelnen

Wirbeln fungieren, an Stabilität und flachen ab. Als Folge rücken die Wirbelkörper immer weiter zusammen. Zur Kompensation des sich verringernden Abstands bilden sich im Laufe der Zeit knöcherne Auswüchse, die nach und nach mehr Platz im Wirbelkanal einnehmen und den Spinalkanal zusätzlich einengen.

? Welche typischen Symptome treten bei diesem Krankheitsbild auf?

Karoly Szalai: Meist ist die Verengung schon weit fortgeschritten, bis deutliche Symptome auftreten. Eine Spinalkanalstenose geht mit einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität einher. Betroffene klagen vor allem über Rückenschmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen und Gehstörungen verursachen. Besonders bei längerem Stehen oder Gehen verstärken sich die Schmerzen, verschlimmern sich im Laufe der Zeit und verkürzen die Gehstrecke immer mehr. Selbst ein gemütlicher Spaziergang kann so zu Tortur werden. Aus diesem Grund neigen Betroffene dazu, öfter Pausen beim Gehen einzulegen, sich hinzusetzen oder sich nach vorne zu beugen, was kurzfris-

tig Erleichterung verschafft, da der Wirbelkanal in dieser Körperhaltung gedehnt und entlastet wird. Daher haben Patienten beim Fahrradfahren oder beim Abstützen auf einen Einkaufswagen oftmals weniger Beschwerden. Bittet man den Patienten darum ein Hohlkreuz zu machen, löst das sofort Schmerzen aus, da der Wirbelkanal in dieser Bewegung weiter zusammengepresst wird.

? Wie wird die Spinalkanalstenose behandelt?

Karoly Szalai: Die Therapieform hängt hauptsächlich vom Ausmaß der Verengung und den daraus resultierenden Beschwerden ab. Wenn die Spinalkanalstenose noch nicht so weit fortgeschritten ist, richten sich die Therapiemaßnahmen vor allem darauf, die Wirbelsäule mit konservativen Behandlungsmethoden zu stabilisieren, die Körperhaltung zu verbessern und somit den Spinalkanal zu entlasten. Schon allein damit lässt sich oftmals eine Verbesserung der Schmerzsymptomatik erzielen. Meist reichen Physiotherapie, Rückentraining zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Massagen oder Entspannungsübungen aus.

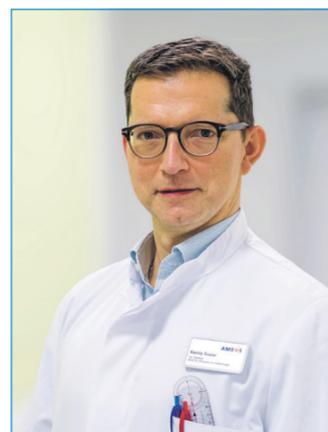
Therapieunterstützend werden schmerztherapeutische Maßnahmen und schmerzlindernde Medikamente eingesetzt. Die fachübergreifende Zusammenarbeit unserer Spezialisten aus Neurologie, Schmerzmedizin sowie den Therapeuten des angeschlossenen AMEOS Reha Zentrums Oberhausen ist im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen ein tolles Expertenteam entstanden, dass sich von der Diagnose über die Therapie bis hin zur Anschlussbehandlung durch sehr gute Therapieerfolge und eine rasche Patientengenesung auszeichnet.

? Wann muss operiert werden?

Karoly Szalai: Nur wenn die Verengung des Wirbelkanals stark fortgeschritten ist und konservative Behandlungsmethoden nicht mehr erfolgversprechend sind, wird eine Operation zur Beseitigung der Spinalkanalstenose in Erwägung gezogen. In vielen Fällen werden schonende minimal-invasive Operationsmethoden eingesetzt. Mittels eines kleinen Wundschnittes wird zur Druckentlastung des eingegengten Nervens ein Teil des beschädigten Wirbelbogens entfernt. Wenn zwei oder mehr Wirbel betroffen sind, werden zur Vermeidung einer Instabilität die einzelnen Wirbel durch Schrauben-Stab-Systeme miteinander verbunden und versteift. Mit diesem Verfahren wird eine nachhaltige Entlastung der Nerven und des Rückenmarks erzielt.

? Was kann man selbst vorbeugend tun?

Karoly Szalai: Insbesondere bei einer beginnenden Spinalkanalstenose kann man durch Sport, Muskelaufbau, kränkengymnastische



Karoly Szalai

Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Übungen, gezieltes Rückentraining und eine bewusste Körperhaltung und eine Vermeidung einer Verschlimmerung der Symptomatik entgegenwirken bzw. den Verschleiß verlangsamen. Im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen werden sowohl präventiv als auch als Reha-Maßnahme in gemeinsamer Therapie mit gezielten Übungen eingeschränkte Bewegungsfunktionen, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert und Schmerzen gelindert.

Spinalkanal

Der Wirbelkanal oder Spinalkanal befindet sich im Inneren der Wirbelsäule. Hier verlaufen das Rückenmark und die Spinalnervenwurzeln. Er verläuft vom ersten Halswirbel durch die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule bis zum Kreuzbein. Bei einer Spinalkanal-Verengung (Stenose) haben Rückenmark und Nerven nicht mehr genug Platz und werden gequetscht.

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen
Telefon: 0208 695-232 · E-Mail: unfallchirurgie.stc@ob.ameos.de
Sprechstunde Wirbelsäule: MO und DO von 13.00 bis 15.00 Uhr
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Weitere Informationen: www.ameos.de/oberhausen

AMEOS Einrichtungen Oberhausen

Wir für Euch in Oberhausen!

