

# Herr Doktor, was ist eine **Spinalkanalstenose**?

**E**inige Fachausdrücke der Medizin sind richtige Zungenbrecher und gehen einem nur schwer über die Lippen. Zum Beispiel „Spinalkanalstenose“. Doch was sich so kompliziert anhört, ist ein Rückenleiden, das hauptsächlich über 50-Jährigen zu schaffen macht. Aber warum? Das weiß Dr. med. Eiko Vogt, Orthopäde und Unfallchirurg aus München. Er ist Mitglied im DON (siehe rechts).

## Weshalb trifft es vor allem ältere Patienten?

„Mit den Jahren kommt es an der Wirbelsäule zu Abnutzungserscheinungen. Das be-

kommt dann auch der Spinalkanal zu spüren, der Wirbelkanal im Inneren der Wirbelsäule. Hier sitzt das Rückenmark, von dem kleine Nerven ausgehen, die Spinalnerven. Wenn nun Bänder verdicken und Knochenauswüchse entstehen, wird der Kanal enger, es kommt zu Beschwerden.“

## Welche Symptome sind denn jetzt typisch?

„Die Beine sind wegen der Verengung (med. Stenose) beim Gehen weniger belastbar, ermüden schnell. Daneben kann auch ein Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl den Betroffenen zu schaffen machen.

Schmerzen an der Lendenwirbelsäule, die bis in ein Bein ausstrahlen, sind ebenfalls Hinweise. Radfahren bereitet hingegen weniger Probleme, denn hier wird der Oberkörper vorgebeugt. Das entlastet den Kanal und somit die Nerven. Es kann den Betroffenen außerdem helfen, den Nabel öfter mal in Richtung Wirbelsäule zu ziehen, damit das Becken nach hinten kippt. Die Untersuchung im Magnetresonanztomografen (MRT) zeigt, ob eine Verengung vorliegt. Allerdings sollten Patienten wissen: Nicht jede nachgewiesene Verengung bereitet automatisch Beschwerden, entscheidend ist der Leidensdruck des Patienten.“

## Hilft jetzt nur noch ein operativer Eingriff?

„Sofern die Stenose nicht zu weit fortgeschritten ist, hilft Physiotherapie. Auch das Spritzen eines Medikamentengemischs (etwa Kortison und ein schmerzstillendes Mittel) an den Nerven verschafft Linderung. Eine Operation ist erst bei einer sehr starken Verengung nötig – in der Regel minimal invasiv. Um vorzubeugen ist es wichtig, die Muskeln von Kopf bis Fuß regelmäßig zu stärken. Man sollte sie täglich mithilfe eines sogenannten Schwingstabs (ab ca. 20 Euro) trainieren.“

## UNSER EXPERTE

Dr. med. Eiko Vogt,  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in München,  
Mitglied des Deutschen Orthopädie Netzwerks DON



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen? Gerne können Sie sich auf der Seite des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) informieren [www.dononline.de](http://www.dononline.de)



Oder stellen Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an [info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)



**REFLEXE**  
Haben sie in den Beinen nachgelassen? Ein Test ist auch bei Rückenleiden wichtig

FOLGE 17