Wenn die Gehstrecke spürbar kürzer wird

Spinalkanalstenose: Warum der Einkaufswagen plötzlich zum Helfer wird

Im Supermarkt geht es erstaunlich gut, solange der Einkaufswagen Halt gibt. Ohne ihn werden die Beine schon nach wenigen Metern schwer oder beginnen zu schmerzen. Der Weg zum Bäcker braucht plötzlich eine Pause, der Spaziergang wird immer kürzer. So kann der Alltag nach und nach ziemlich klein werden. Dahinter steckt möglicherweise eine Spinalkanalstenose.

Dr. Stephan Noe, Wirbelsäulenspezialist in der WolfartKlinik, erklärt, was der Einkaufswagen damit zu tun hat und wann es Zeit wird, nach einer passenden Behandlung zu suchen.

Der Einkaufswagen als medizinischer Hinweis. Ernsthaft?

Dr. Noe: Tatsächlich ja. Viele Betroffene erzählen mir, dass sie beim Einkaufen deutlich weiter gehen können, wenn sie sich auf den Wagen stützen. Durch das leichte Vorbeugen bekommt der Wirbelkanal etwas mehr Raum und der Druck auf die Nerven lässt nach. Beim aufrechten Stehen und Gehen treten dagegen häufig Schmerzen auf, die vom unteren Rücken über das Gesäß bis in die Beine ziehen. Auch schwere oder unsichere Beine, Kribbeln und Taubheitsgefühle sind möglich. Der Einkaufswagen ersetzt keine Untersuchung. Er kann aber ein ziemlich typischer Hinweis sein.

Und was passiert da konkret im Rücken?

Dr. Noe: Im Laufe des Lebens verändern sich Bandscheiben, kleine Wirbelgelenke und Bänder. Das ist zunächst normal. Manchmal benötigen diese Strukturen jedoch mehr Platz als früher und der Kanal für die Nerven wird enger. Solange die Nerven ausreichend Raum haben, muss das keine Beschwerden verursachen. Werden sie bedrängt, melden sie sich und das besonders beim Stehen und Gehen. Die Spinalkanalstenose entwickelt sich meistens langsam. Deshalb bemerken viele zunächst gar nicht, wie sehr sie ihren Alltag bereits angepasst haben.

Im MRT sieht es schlimm aus. Muss es mir deshalb auch schlimm gehen?

Dr. Noe: Nein. Ein auffälliges MRT-Bild allein sagt noch nicht, wie stark ein Mensch beeinträchtigt ist. Manche haben deutliche Veränderungen und kaum Beschwerden. Bei anderen passt bereits eine kleinere Engstelle genau zu den Symptomen. Deshalb behandle ich nicht das Bild, sondern den Menschen. Entscheidend sind die Beschwerden, die mögliche Gehstrecke und die körperliche Untersuchung. Das MRT hilft mir, die Ursache zu bestätigen und die Behandlung zu planen.

Muss ich mich mit einer immer kürzeren Gehstrecke abfinden?

Dr. Noe: Ganz klar: nein. In vielen Fällen beginnen wir ohne Operation. Gezielte Physiotherapie stärkt die Muskulatur und vermittelt Bewegungen, die den Rücken entlasten. Je nach Beschwerden können Medikamente oder gezielte Injektionen sinnvoll sein. Wichtig ist, nicht aus Angst jede Bewegung zu vermeiden.

Wer sich immer weniger zutraut, verliert zusätzlich Kraft und Beweglichkeit. Die Behandlung soll deshalb nicht nur den Schmerz lindern, sondern den eigenen Radius wieder vergrößern.

Physiotherapie, Spritzen, Schmerzmittel: Wie lange ist Ausprobieren sinnvoll?

Dr. Noe: Solange die Behandlung spürbar hilft und keine ernsthaften Nervenausfälle vorliegen, ist ein Vorgehen ohne Operation sinnvoll. Aber Geduld darf nicht bedeuten, über Monate oder Jahre nur noch durchzuhalten. Wenn kaum Verbesserung eintritt, die Gehstrecke immer kürzer wird oder der Alltag deutlich an Selbstständigkeit verliert, sollten wir neu bewerten. Dann kann eine Operation die bessere Möglichkeit sein. Diese Entscheidung treffen wir gemeinsam und nicht nach einem starren Zeitplan.

Was machen Sie bei der Operation eigentlich? Einfach mehr Platz für die Nervenbahnen?

Dr. Noe: Vereinfacht gesagt: genau das. Viele Menschen haben große Sorge vor einer Operation an der Wirbelsäule und fürchten, dass dabei ein Nerv verletzt werden könnte. Diese Angst nehme ich sehr ernst. Ziel des Eingriffs ist jedoch genau das Gegenteil: Wir möchten die bedrängten Nerven entlasten und verhindern, dass der anhaltende Druck sie dauerhaft schädigt. Dafür wird der eingeengte Bereich über einen kleinen Zugang unter mikroskopischer Sicht vorsichtig erweitert. Wir arbeiten dabei sehr präzise und schonend.

Gibt es Beschwerden, bei denen man nicht abwarten sollte?

Dr. Noe: Neue oder zunehmende Lähmungen müssen rasch ärztlich abgeklärt werden. Das gilt besonders bei plötzlich auftretenden Problemen mit Blase oder Darm oder bei Taubheitsgefühlen im Gesäß- und Genitalbereich. Das sind seltene, aber wichtige Warnzeichen.

Wenn ich unterwegs ständig Pausen und Sitzgelegenheiten brauche, ist es dann Zeit für einen Termin?

Dr. Noe: Unbedingt. Viele Patientinnen und Patienten sagen mir im Nachhinein: „Hätte ich mich nur früher behandeln lassen.“ Das bedeutet nicht, dass sofort operiert werden muss. Es bedeutet vielmehr, nicht aus Angst vor dem Arztbesuch jahrelang auf Lebensqualität zu verzichten.
In einem persönlichen Gespräch berate ich Sie gerne und in Ruhe über alle Behandlungsmöglichkeiten. Denn unser Ziel ist, dass Ihre Wege nicht immer kürzer werden, sondern wieder länger.

Kontakt Klinik:
WolfartKlinik | Waldstraße 7 | 82166 Gräfelfing
Tel.: 089/85 87 0 | www.wolfartklinik.de

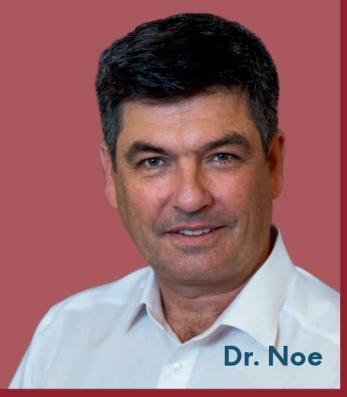
Kontakt Praxis:

ORTHO-M

Dr. med. Stephan Noe
Nymphenburger Str. 146
80634 München

Tel. 0 89 / 1 39 97 30
praxis@ortho-m.de

www.ortho-m.de



Dr. Noe