



Was unsere
KÖRPERSIGNALE
verraten

Schmerzen im Bein...

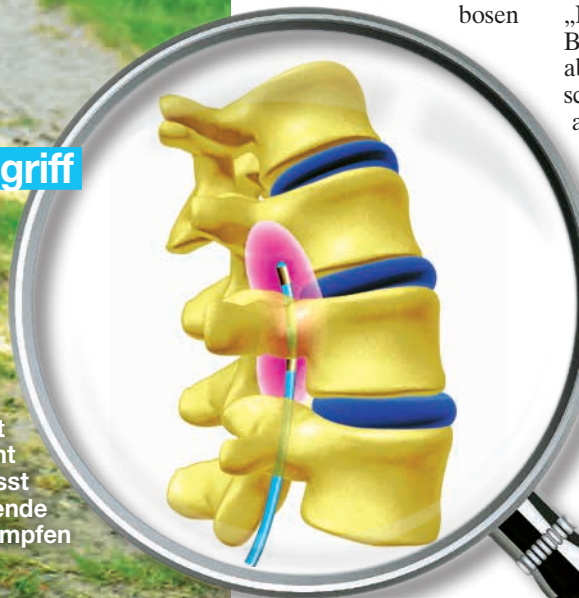
... habe ich was Ernstes?

Offt fällt das
Fahrradfahren
durch die
Dehnung des
Rückens leichter
als das Gehen



Mini-Eingriff

Der Arzt schiebt bei einer Verengung des Wirbelkanals eine Kanüle (hellblau) an die schmerzhafteste Stelle und spritzt dort ein Medikament (rosa). Das lässt die störende Struktur schrumpfen



Wenn das Gehen wehtut, liegt die Ursache manchmal eine Etage höher: in der Wirbelsäule. Häufig drückt dann hartes Bindegewebe auf die Nerven

Meist passiert es beim Gehen: Nach einer gewissen Zeit und manchmal schon nach wenigen Metern schmerzen die Beine. Mitunter ist es nur ein harmloser Muskelkater. Gerade nach langen Wanderungen oder intensivem Sport können sich die Belastungen bemerkbar machen. Auch Verkäuferinnen, die den ganzen Tag stehen, klagen über ähnliche Beschwerden.

Ursachen. „Wenn die Probleme jedoch besonders heftig und regelmäßig auftreten, sollten Sie sich vom Arzt untersuchen lassen“, rät Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München (www.orthopaede.com). „Dahinter könnten sich ernsthafte Krankheiten wie ausgeprägte Krampfadern, Durchblutungs-Störungen oder Thrombosen

verbergen. Häufig kommen diese Schmerzen aber auch aus dem Rücken. Sie ziehen dann über das Gesäß ins Bein.“

Häufigkeit. Jeder sechste Deutsche über 50 Jahren ist von einer Verengung des Wirbelkanals, einer Spinalkanal-Stenose, betroffen. „Durch das zunehmende Alter der Bevölkerung ist sie heute die häufigste Diagnose, wenn es um den Verschleiß der Wirbelsäule geht“, erklärt Dr. Schneiderhan.

Gebeugte Haltung bringt Linderung

Symptome. Üblicherweise ist der Schmerz bereits in der Lendenwirbelsäule spürbar. Beim Gehen zieht er dann entlang des betroffenen Nervs über das Bein und oft bis in die Zehen. Dr. Schneiderhan: „Nicht selten treten die Beschwerden im Bein aber auch ohne Rückenschmerzen auf, was die Diagnose etwas schwieriger macht, weil man nicht sofort daran denkt. Mit zunehmender Wegstrecke werden die Schmerzen in der Regel stärker. Und im fortgeschrittenen Stadium schaffen es manche Betroffene nur noch 100 Meter weit. Schließlich muss man stehen bleiben oder sich setzen.“

Gefühl. Zusätzlich kann es zu Missempfindungen, Krabbeln und



Schonender Blick zwischen die Knochen

Auf Kernspinbildern wird der Wirbelkanal ohne Strahlenbelastung sichtbar

Taubheit bis hin zu Lähmungen im Bein oder Fuß kommen.

Linderung. Im Gegensatz zu anderen Beschwerden an der Wirbelsäule lassen die Schmerzen bei einem verengten Wirbelkanal sofort nach, sobald sich der Patient mit dem Oberkörper weit nach vorne beugt. Doch schon nach einer kurzen Wegstrecke tut das Bein wieder weh. Manche können sich auf dem Fahrrad besser fortbewegen als zu Fuß. Im Supermarkt fällt bei einer Spinalkanal-Stenose das Gehen leichter, wenn man sich vornüber auf den Einkaufswagen stützt.

Erklärung. „Der Wirbelkanal ist eine Art Tunnel in der Wirbelsäule, in dem das empfindliche Rückenmark verläuft“, erläutert Dr. Schneiderhan.



Der Arzt am Modell einer Wirbelsäule

Davon zweigen wichtige Nervenstränge ab. Er wird von Wirbelkörpern und Wirbelbögen, Dornfortsätzen und straffen Bändern umgeben und geschützt.

Verschleiß. Durch jahrzehntelange Belastungen nutzt sich die knöcherne Umhüllung jedoch ab. Um diese Schwächung auszugleichen, bildet der Körper neues, zusätzliches Knorpelgewebe, das in den Kanal hineinwachsen, ihn einengen und auf die Nerven drücken kann. Das verursacht die Schmerzen. Aber auch vorgestülpte oder verschlissene Bandscheiben oder Narbengewebe nach einer Bandscheiben-Operation engen den Kanal bei vielen Men-

schen ein. Oft üben sowohl ein vorgewölbtes Bandscheibengewebe als auch knöcherne Anlagerungen gleichzeitig Druck auf die Nerven aus.

Diagnose. Der Verdacht auf eine Spinalkanal-Stenose ergibt sich oft schon, wenn der Patient die typischen Symptome schildert. Eine körperliche Untersuchung sowie der Test, ob die Schmerzen beim Vornüber-Beugen nachlassen, geben weitere Hinweise. Auf CT- oder Kernspinbildern ist die Verengung dann letztendlich gut zu erkennen.

Auch alte Narben können drücken

Therapie. Die Behandlung hängt davon ab, ob die Nerven von Bandscheiben oder Narbengewebe, von knöchernen Anlagerungen oder sogar gleich von mehreren dieser Strukturen eingeengt werden.

„Weichteilbedingte Schmerzen muss man meist nicht operieren“, sagt der Münchner Orthopäde, „diese Veränderungen können wir heute besonders schonend mit einem modernen Wirbelsäulen-Katheter beseitigen. Nur bei knöchernen Einengungen ist eine endoskopische oder mikrochirurgische Operation notwendig.“

Lesen Sie nächste Woche:

Kopfschmerzen – habe ich was Ernstes?

Das rät der Experte

Bei etwa 40 Prozent aller Patienten mit verengtem Wirbelkanal plädiert Dr. Reinhard Schneiderhan für eine sanfte Katheter-Behandlung. Eine OP ist bei ihnen nicht nötig.

Technik. Unter leichtem Dämmer Schlaf führt er eine dünne Sonde über eine Einstichstelle im Steißbeinbereich ein. Er schiebt sie durch das Innere der Wirbelsäule neben dem Rückenmarks-Kanal exakt bis an die Stelle vor, wo ein Bandscheibenvorfall, ein verdicktes Band oder Narbengewebe den Kanal einengen und die Nervenwurzel reizen.

Injektion. Dort spritzt der Arzt eine Enzymlösung sowie schmerzstillende, abschwellende und entzündungshemmende Medikamente gezielt an den Nerv. Folge: Die Bandscheibe sowie Verdickungen schrumpfen und ziehen sich zurück, Vernarbungen werden aufgelöst und Entzündungen bekämpft.



Dr. Schneiderhan
Rückenspezialist
in München

Das kann man selbst tun

Besonders am Schreibtisch sollte man stets gerade sitzen. Dabei die Beine fest auf den Boden stellen, sodass die Knie im rechten Winkel sind.

Schlafen. Achten Sie bei der Matratze auf den richtigen Härtegrad. Sparen Sie nicht an Lattenrost und Kopfkissen.

Alltag. Beim Heben schwerer Lasten in die Knie gehen und den Rücken dabei immer gerade lassen.

Aktiv. Übungen auf dem Pezziball trainieren die Muskeln des Rückens bei geringer Belastung der Wirbelsäule.



Gelenke im Fokus

BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT

CH-Alpha PLUS

Das Trink-Kollagen Nr.1*

Das Trink-Kollagen mit Hagebutte – plus Vitamin C, das

- eine gesunde Kollagenbildung und
- eine normale Funktion von Knorpel und Muskeln unterstützt

NUR 1 TRINKAMPULLE TÄGLICH nachhaltig – gut verträglich



– Exklusiv in Ihrer Apotheke –



www.ch-alpha.de

*Insight Health, Marktanalyse 05/2017

CH-Alpha® PLUS. Achten Sie stets auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. QUIRIS Healthcare GmbH & Co. KG, Isselhorster Straße 260, 33334 Gütersloh. WCHA16_001