

## 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 Funktions-aufnahmen 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](#), [Osteopathie](#) 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). Manchmal ist jedoch eine [Operation](#) notwendig (Dekompression durch Laminotomien unterschiedlicher Ausdehnung und Lokalisation, ggf. zusätzlich instrumentelle stabilisierende Verfahren bei bestehender oder zu erwartender Instabilität).

