

Medizin

Spiraldynamik® Therapie: Spinalkanalstenose

Bei der Spinalkanalstenose drückt harter Knochen auf den nackten Nerv. Anatomisch richtige Bewegung kann helfen. Entscheidend ist das Aufspüren ursächlicher Fehlbelastungen und die maximale Weitstellung des Spinalkanals...

Spinalkanalstenose: Das Rückenmark verläuft im Innern der Wirbelsäule in einem knöchernen Kanal - dem Spinalkanal. Der Begriff spinal kommt aus dem Lateinischen und bedeutet zum Rückgrat gehörend. Wird es eng im Spinalkanal - egal aus welchem Grund - ist das Rückenmark in Gefahr: Die Enge drückt auf den zentralen Nervenstrang. Das äussert sich zunächst als Schmerz, typischerweise in einem oder in beiden Beinen. Im Verlauf kommen Gefühlsstörungen zum Beispiel Taubheitsgefühl in beiden Oberschenkeln sowie Lähmungen, zum Beispiel Kraftlosigkeit in beiden Oberschenkeln beim Treppensteigen. Typisch ist auch die Zunahme der Beschwerden beim Gehen, der Patient muss immer wieder einen Zwischenhalt einlegen. Der Volksmund spricht von einer Form der "Schaufensterkrankheit", der Fachmann von "*claudicatio intermittens spinalis*". Die Spinalkanalstenose kann auf allen Etagen der Wirbelsäule vorkommen - im Bereich der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule.

Ursachen: Die beiden häufigsten Ursachen sind Bandscheibenvorfälle und Arthrose in den kleinen Wirbelgelenken (Spondylarthrose). Ob Bandscheibe oder Arthrose oder beides lässt sich am besten mittels Bildgebung feststellen. Ist die Diagnose der Spinalkanalstenose mittels Magnetresonanz (MRI) oder Computertomographie (CT) gesichert, hört die schulmedizinische Diagnostik meist auf. Und genau hier beginnt die funktionellen Diagnostik nach "Spiraldynamik" Konzept.

Spiraldynamik® Diagnostik: Warum kommt es an einer ganz bestimmten Stelle zum Beispiel zwischen 4. und 5. Lendenwirbel zur Bandscheibenabnutzung oder zur Arthrose? Warum nicht eine Etage höher oder eine Etage tiefer? Wie hängen die Belastungsmuster der Lendenwirbelsäule mit den Bewegungen des Beckens oder der Brustwirbelsäule zusammen?

Eine typische, weil häufige Ursachen-Konstellation ist die Kombination von Hohlkreuz und unbeweglicher Brustwirbelsäule. Durch eine verstärkte **Hohlkreuz** Fehlhaltung werden die Gelenkflächen der kleinen Wirbelgelenke (Fazetten) verstärkt aufeinander gepresst, Schmerz und Arthrose sind programmiert. Die zweite Komponente ist die **unbewegliche Brustwirbelsäule:** Drehbewegungen mit hohen Beschleunigungskräften - etwa beim Tennis oder Golfsport - werden vom Brustbereich in die Lendenwirbelsäule zwangsverlagert. Wichtiges Detail: Die Brustwirbelsäule ist für Drehbewegungen gebaut, sie kann je 40-60° nach links und nach rechts drehen; Die Lendenwirbelsäule hingegen schafft nur 5-10° in jede Richtung. Forcierte Drehbewegungen lumbal lassen die Fazetten aneinander krachen und zerstören den empfindlichen Knorpel. Solche Fehlbelastungen beginnen schon sehr früh, ich habe sie beispielsweise wiederholt bei jugendlichen Tennisspielern gefunden und die Diagnose eines *lumbalen Fazettengelenksyndroms* durch wiederholte Mikrotraumata mittels MRI Bildgebung objektiviert.

Spiraldynamik® Prävention: Der Königsweg - die spinale Enge verhindern bevor sie entsteht! Prävention bedeutet Erfassung und Modifikation von Risikofaktoren. Für die Erfassung der Risikofaktoren von Kopf bis Fuss gibt es den Spiraldynamik® Check-up: Risikokonstellationen können -

neben genetischer Veranlagung und Sportart spezifischen Risikofaktoren - durch exakte Analyse von Haltungs- und Bewegungsmuster erfasst werden - ergänzt durch Computer assistierte Messungen der Wirbelsäulenbeweglichkeit mit der so genannten Rückenmaus (Spinalmouse). Sind die Risikofaktoren erst einmal bekannt, folgt deren Modifikation als zweiter Schritt. Für das Erlernen der anatomisch richtigen Bewegung von Kopf bis Fuss gibt es die Tageskurse, ideal für die aktive Prävention oder - bei manifesten Beschwerden - als Vorbereitung für die Spiraldynamik® Therapie.

[> Check-up & Spinalmouse](#)

[> Tageskurse Kopf-bis-Fuss](#)

Spiraldynamik® Therapie: Spiraldynamik ist eine komplementär-medizinische Therapiemethode mit Schwerpunkt *anatomisch-richtige Haltung und Bewegung im Alltag*. Es geht darum, durch spezifische Veränderung dreidimensionaler Haltungs- und Bewegungsmuster die Beschwerden positiv zu beeinflussen. Bei der Spinalkanalstenose steht die gezielte Druckentlastung (funktionelle Dekompression) der beengten Nerven im Vordergrund. Konkret geht es beispielsweise um:

- Minimierung der lumbalen Lordose speziell im Stehen bedeutet mehr Platz und Druckentlastung für das lumbale Rückenmark
- Funktioneller Beckentiefstand auf der Standbeinseite, speziell beim Gehen, schafft Platz und Druckentlastung an den seitlichen Austrittsorten (Foramina intervertebralia) dort, wo die spinalen Nerven das Rückenmark verlassen
- Die funktionelle Rotation in der Lendenwirbelsäule schafft mehr Platz und Druckentlastung im Spinalkanal - spielbeinseitig mehr hinten und standbeinseitig mehr seitlich. Dies kann gezielt zum Einstellen der optimalen Sitzposition im Büro, im Auto, zu Hause eingesetzt werden.

[> Spiraldynamik Therapie](#)

Operation: Entscheidend für den richtigen Zeitpunkt ist der Zustand der Nerven und die Intensität der Schmerzen. Zunehmende Lähmungen, Gefühlsstörungen und peinigende Schmerzen zwingen zur Operation. MRI Bildgebung und elektroneurologische Untersuchungen helfen bei der Entscheidungsfindung. Insbesondere bei der Spinalkanalstenose im Halswirbelsäulenbereich darf nicht zu lange gewartet werden, es drohen irreversible Schäden bis hin zur tetraplegischen Querschnittslähmung.

Wenn schon eine Operation notwendig ist, dann stellt sich die Frage nach den guten Verfahren. In der Schweiz werden alle Eingriffe an der Wirbelsäule im *Swiss Spine Register* erfasst. Die neue Generation der visko-elastischen künstlichen Bandscheiben scheint den konventionellen künstlichen Bandscheiben und der Wirbelsäulenversteifung überlegen zu sein.

[> Patientenbeispiel \(\(Link zu Pat Beispiel Margrit Widmer\)\)](#)

[> Fachbeitrag Lumbar Disc \(\(PDF\)\)](#)

Dr. med. Christian Larsen

1. Dez. 2012