

27

Behandlungskonzept  
**Spinalkanalstenose**



**Schmerzlinik am Arkauwald**  
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und  
psychosomatische Schmerzerkrankungen

# Spinalkanalstenose

**Die Schmerzlinik am Arkauwald Bad Mergentheim führt als Fachklinik für spezielle Schmerztherapie und psychosomatische Schmerzerkrankung seit vielen Jahren erfolgreich multimodale Behandlungen bei chronischen Schmerzen, somatoformen Schmerzstörungen, chronischen Schmerzkrankheiten mit somatischen und psychischen Faktoren und Schmerzerkrankungen mit einer psychischen Komorbidität durch.**

Obwohl der Schwerpunkt auf der schmerztherapeutischen Behandlung liegt, werden auch andere Behandlungen im Sinne einer interdisziplinär-multimodalen Therapie mit einbezogen. Getreu dem sogenannten „bio-psycho-sozialen Schmerzmodell“ erfolgt bei uns somit eine ganzheitliche Behandlung der Schmerzen, die medizinische, psychotherapeutische, physiotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungen umfasst.

Ambulante medikamentöse und operative Behandlungen alleine reichen oft nicht aus, um die schmerzunterhaltenden Kreisläufe zu durchbrechen und neben starken Schmerzen auch eine zunehmende schmerzbedingte Bewegungseinschränkung zu verhindern. Insbesondere länger anhaltende Spinalkanalbeschwerden sprechen oft nur auf intensive multimodale, d.h. aus mehreren Ansätzen bestehende Behandlungen an.

Die Schmerzlinik am Arkauwald führt seit vielen Jahren sehr erfolgreich multimodale Behandlungen mit schmerztherapeutischem und naturheilkundlichem Schwerpunkt durch. So können auch Patienten mit starken Schmerzen einer intensiven Beübung und Kräftigung zugeführt werden, die vorher schon alleine schmerzbedingt in jeglicher Bewegung stark eingeschränkt waren und deshalb nahezu keine Besserung ihrer prekären Situation erzielen konnten.

**Die Behandlung einer Spinalkanalstenose stellt einen Behandlungsschwerpunkt der Klinik dar.**

Innerhalb der Wirbelsäule befindet sich der Wirbelkanal bzw. der Spinalkanal. Die Struktur aus Knochen und Bändern ummantelt das weiche Rückenmark und die Nerven, die in die Arme und Beine ziehen. So bildet der Spinalkanal einen knöchernen Schutz.

Bei einer Verengung (Stenose) des Wirbelkanals spricht man von einer Spinalkanalstenose. Meist ist der Wirbelkanal auf Höhe der Lendenwirbelsäule verengt (lumbale Spinalkanalstenose), aber auch im Halsbereich gibt es Verengungen des Spinalkanals (zervikale Spinalkanalstenose).

Betroffene leiden typischerweise unter einer Ermüdbarkeit und Schmerzen der betroffenen Extremitäten, die sich bei Bewegung deutlich verstärken.

Die Ursachen für einen verengten Spinalkanal können angeboren oder erworben sein.

Die Symptome einer Spinalkanalstenose können variieren. Die meisten Betroffenen leiden unter einer zunehmenden Ermüdbarkeit der Beine. Sie können nur noch kurze Strecken gehen und

nicht mehr lange stehen. Charakteristisch sind Schmerzen, die beim Gehen und vor allem bei bestimmten Bewegungen auftreten. Insbesondere, wenn die Wirbelsäule ins Hohlkreuz gebogen wird, kommt es zu Schmerzen im unteren Rücken, die bis in die Beine ausstrahlen können. In schweren Fällen können bestimmte Beinbewegungen nicht mehr ausgeführt werden und es treten Empfindungsstörungen auf. Typisch für die spinale Stenose ist auch das Symptom der Claudicatio spinalis.

Der Patient klagt über ziehende Schmerzen an der Vorder- oder Rückseite der Beine, bereits wenn er eine kurze Strecke gegangen ist. Die Schmerzen bessern sich, wenn er sich hinsetzt oder den Oberkörper vorbeugt. Diese Schonhaltungen geben bereits erste Hinweise. Sie werden deshalb so eingenommen, da der Spinalkanal durch das Beugen relativ weiter wird und somit die Reizung der Nervenstrukturen vermindert. Die Stenose verläuft häufig progredient und schreitet mit unterschiedlicher Geschwindigkeit fort.

Es gibt jedoch auch wissenschaftliche Studien, die einen Zusammenhang von Spinalkanalstenose und Rückenschmerzen, zumindest teilweise, in Frage stellen.

Die Symptome der Spinalkanalstenose lassen sich oft mit konservativen Methoden lindern. Neben krankengymnastischen Übungen kann ein Korsett die Wirbelsäule stabilisieren und entlasten. Auch Wärmeanwendungen, Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente können Beschwerden abmildern.

In vielen Fällen liegt die Ursache für solche Veränderungen in der mechanischen Instabilität. Die Muskulatur der Wirbelsäule kann durch entsprechende Gymnastik stabilisiert werden und damit die Instabilität und ihre Folgen verbessern. Begleitend kann auch die gesamte, zur Verfügung stehende Palette der Schmerztherapie eingesetzt werden. Dies ist oft schon alleine deswegen notwendig, um eine gezielte Trainingsarbeit überhaupt erst zu ermöglichen.

Je nach Krankheitsbild schlägt diese Behandlung jedoch nicht immer an.

Ursächlich behandeln lässt sich die Spinalkanalstenose durch eine Operation, die den verengten Spinalkanal wieder erweitert. Zu beachten sind bei der Therapie durch Operation allerdings mögliche Komplikationen der chirurgischen Eingriffe am Wirbelkanal sowie der Narkose. Nachdem diese Operationen jedoch mit einem relativ hohen Risiko behaftet sind, sollte in der Regel vor jeder Operation eine spezielle Schmerztherapie Anwendung finden.

**Folgende Behandlungsangebote werden in Abstimmung mit Ihnen zu Ihrem persönlichen Therapiekonzept zusammengestellt:**

## Ärztliche Behandlungen

Von ärztlicher Seite sind bei chronischen Schmerzstörungen die Vermeidung nicht eindeutig notwendiger operativer Maßnahmen und die Ermutigung zu angemessenen körperlichen und sozialen Aktivitäten ungemein wichtig.

Die Beurteilung der körperlichen Untersuchungsbefunde und die Erarbeitung eines angemessenen Krankheitsmodells sind somit fundamental für das Gelingen der Behandlung.

Bei chronischen Schmerzen können **Akupunktur, Triggerpunktbehandlungen** mit einem Lokalanästhetikum, **Chirotherapie** oder **TENS-Behandlung** unterstützend eingesetzt werden. Auch können **medikamentöse Behandlungen**, insbesondere mit trizyklischen Antidepressiva hilfreich sein. Antidepressiva haben dabei mehrere positive Funktionen: sie unterstützen das körpereigene Schmerzhemmungssystem, mildern den quälenden Schmerzcharakter, sind schlaffördernd und wirken antidepressiv, insbesondere verursachen diese Präparate auch keine Gewöhnung, wie viele andere Medikamente.

Durch **Infiltrationen** und **Nervenblockaden** wird nicht nur eine effektive Krankengymnastik begünstigt, sondern zusätzlich auch ein positiver Effekt auf die Durchblutung, den Muskelstoffwechsel und somit auch auf den Heilungsverlauf erzielt.

**Schmerzkatheter** sind sehr dünne Kunststoffschläuche, über die mehrfach täglich ein verdünntes Lokalanästhetikum (örtliches Betäubungsmittel) an die entsprechenden Nervenstämmen eingespritzt wird.

Damit werden Schmerzfreiheit, Muskelspannung, Mehrdurchblutung und eine Förderung des Muskelstoffwechsels erreicht, die die physiotherapeutischen Behandlungen unterstützen und den Heilungsverlauf fördern.

Bei ausgewählten Fällen kann auch die Betäubung des Stressnervensystems (Sympathikusblockade) mit **Stellatumblockaden** hilfreich sein.

Die beste Wirkung bei chronischen Schmerzen kann in der Regel durch eine individuelle Kombination dieser Behandlungsmethoden erzielt werden.

### Schmerzpsychologische Behandlungen – Psychotherapie

Nach oder parallel zur psychodiagnostischen Phase, in der wir routinemäßig auch zusätzlich psychische Erkrankungen wie Ängste oder Depressionen abklären, werden in der **Gruppen-Psychotherapie** Strategien zur Schmerzbewältigung vermittelt. In der **Einzel-Psychotherapie** erarbeiten wir beispielsweise verhaltensbezogene Alternativen zu solchen Schmerzverhaltensweisen, die zwar eine positive Außenwirkung für den Patient mit sich bringen, die aber den Schmerz unbewusst aufrechterhalten (z. B. Zuhaltung oder Entlastung). Schmerz und Schmerzverhalten kann neben seinen zwischenmenschlichen Konsequenzen auch positive psychische Funktionen erfüllen (z. B. Vermeidung der Beschäftigung mit anderen gravierenden psychischen Problemen).

Um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu verbessern, die eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Psychotherapie darstellt, bieten wir verschiedene Verfahren wie **Körperwahrnehmungstraining** und **Atemtherapie** an.

Mithilfe von **computergestütztem Biofeedback** werden über am Körper befestigte Elektroden körperliche Vorgänge wie Muskelverspannungen oder Stressreaktionen am Bildschirm sichtbar oder über Lautsprecher hörbar gemacht. So kann unmittelbar erfahren werden, wie sich z. B. psychische Belastungen auf den Körper auswirken. Nach dem Motto „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ kann man dann lernen, die gestörten Körperfunktionen bewusst zu normalisieren, z. B. durch eine Reaktion der Muskelspannung, die durch eine Biofeedback-Maßnahme viel feiner erfasst und wahrnehmbar gemacht wird als unsere normale Körperwahrnehmung das kann. Dadurch lassen sich nachgewiesenermaßen auch Schmerzen reduzieren.

Auch **schmerzbezogene Hypnose** kann helfen, indem sie beispielsweise in diagnostischer Absicht eingesetzt wird, wenn etwa bewusstes Nachdenken über schmerzverursachende oder schmerzaufrechterhaltende seelische Faktoren zu keinem Ergebnis führt. Möglicherweise liefern bislang unbewusste Inhalte, unter Hypnose aufgedeckt, wichtige Erkenntnisse. Hypnose kann natürlich auch therapeutisch eingesetzt werden. Wir bringen Schmerzpatienten Selbsthypnose bei, mittels derer sie Schmerzen positiv beeinflussen können.

Neben einer guten körperlichen Behandlung und Aufklärung über die Erkrankung ist es oft hilfreich, **Entspannungsübungen** zu erlernen und zu praktizieren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz oder Atementspannung).

### Naturheilkundliche Therapie

Unsere Klinik bietet Ihnen neben den kompletten **schulmedizinischen Angeboten** auch eine kompetente **naturheilkundliche Behandlung**. Diese spielt gerade bei der Behandlung von psychisch (mit)bedingten Schmerzen eine wichtige Rolle.

Die vorrangigen Grundprinzipie der Naturheilkunde, die Heilungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu stärken, steht hierbei im Vordergrund.

Dabei stehen verschiedenste naturheilkundliche Behandlungen sowie naturheilkundliche Schmerzmittel bei entsprechender Indikation zur Verfügung.

Die Regulation des Körpers, d. h. die Fähigkeit des Körpers, auf Heilungsreize sinnvoll zu reagieren, kann durch z. B. **Ausleitungstherapie, Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, Behandlung von Störfeldern, Sphinx-Therapie** und **Fastenkuren** verbessert werden.

### Physiotherapie

Sehr wichtig ist bei chronischen Schmerzen der Aufbau einer guten Körperhaltung, da die Muskeln einen festen Halt auf dem Rumpf brauchen, um sich wirklich entspannen und Bewegung ohne Verkrampfung durchführen zu können.

# Gemeinsam gegen den Schmerz!

Häufig sind auch primär seelisch bedingte Schmerzen mit erheblichen Verspannungen und einer veränderten/verringerten Körperwahrnehmung verbunden. Die physiotherapeutischen Behandlungen sind daher auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und Koordination/Kräftigung ausgerichtet. Körperliche Aktivität wirkt körperlich und seelisch stabilisierend und antidepressiv.

Je nach Art des Schmerzes kommen verschiedene Techniken der Krankengymnastik, z. B. **Triggerpunktbehandlung**, **Manuelle Therapie**, **PNF** und **Craniosacrale Therapie** zur Anwendung.

Ein wichtiger Bestandteil der Krankengymnastik ist die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Dazu gehören auch **Übungen in der Gruppe** und **Anleitung zum Schröpfen**.

Bei der Behandlung kommen auch verschiedene physiotherapeutische Techniken aus dem Bereich der Naturheilverfahren wie z. B. **Funktionale Integration** und **Feldenkraisarbeit** zur Anwendung. **Qi Gong**- und **Yoga-Übungen** können zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Koordination beitragen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Vermittlung von Übungen, die von Ihnen selbstständig durchgeführt werden können. Dazu werden auch **Zilgri-Übungen** zur Schmerzlinderung und Entspannung vermittelt.

## Physikalische Anwendungen

Häufig ist die Anwendung von **Wärmetherapien** (Rotlicht, Moorpackung, TDP-Therapie, Sand-Wärme-Therapie) hilfreich, um eine Muskelentspannung zu unterstützen.

Auch **Hochton-Behandlungen** und Anwendungen von **Pulsierenden Magnetfeldern (PTS)** wirken oft gut auf Schmerzen, Stoffwechsel und Muskeltonus. Der **Elektrotherapie mit TENS- und/oder Interferenzstrom-Geräten** kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Bei sehr guter Wirksamkeit können diese Geräte teilweise auch rezeptiert werden für den heimischen Gebrauch zur Eigentherapie.

## Ergotherapie

Über Techniken wie mobilisierende und entspannende Massagen, Gefühls- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationsübungen eröffnet die Ergotherapie die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Feinmotorik zu verbessern. Dabei ist das vorrangige Augenmerk der Ergotherapie, die im Alltag notwendigen Bewegungen und Verrichtungen zu üben. Hierbei kann auch der Einsatz von **Hilfsmitteln** sinnvoll sein.

## Sozialdienst-Beratung

Häufig treten durch die Erkrankung Fragen bezüglich einer längeren Arbeitsunfähigkeit, aber auch zur Erwerbsunfähigkeit oder Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf. Unsere Sozialdienst-Mitarbeiter informieren und unterstützen sie auch bei Fragen zur Beantragung gerne.

## Vermittlung von Selbstkompetenz

Ein sehr wichtiges Ziel der Behandlung ist die umfassende Information über das Krankheitsbild und die hierbei sinnvollen Therapien sowie die Vermittlung eines Selbstübungsprogramms. Unser Ziel ist es dabei, Ihnen die Weiterbehandlung als mündiger und kompetenter Partner mit Ihren Therapeuten zu ermöglichen.

## Fachübergreifende Zusammenarbeit

Die enge Zusammenarbeit aller Behandler und des Pfllegeteams ist Grundlage und Voraussetzung für das erfolgreiche Gelingen der Therapie. Der Verlauf der Behandlung und das weitere Vorgehen werden bei den wöchentlich stattfindenden interdisziplinären Teamsitzungen abgestimmt.

Wir führen sowohl **Krankenhaus-**, als auch **Rehabilitationsbehandlungen** durch, wobei in der Regel die Möglichkeiten der ärztlichen bzw. schmerztherapeutischen Behandlungen bei Krankenhausbehandlungen deutlich intensiver als bei Rehabilitationsbehandlungen sind.



**Schmerzlinik am Arkauwald**  
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie und  
psychosomatische Schmerzerkrankungen

Bismarckstr. 52 · 97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931 545-0 · Fax: 07931 545-131

Kostenlose Beratungs-Hotline: 0800 7777 456  
E-Mail: schmerz@schmerz.com

[www.schmerz.com](http://www.schmerz.com)