

# Spinalkanalstenose

## 1 Positiv bleiben

Die Beschwerden, in den Beinen sind nicht auf fortschreitende Nervenkrankheiten oder Durchblutungsstörungen zurück zu führen, sondern auf eine Spinalkanalstenose. Die mit Physiotherapie und Alltagsmanagement gut zu behandeln ist.

## 2 Immer in Bewegung bleiben

Durch regelmäßiges wechseln der Haltung, zwischen sitzen, stehen und gehen wird der Dauerdruck auf die Nerven und Gefäße im Wirbelkanal abgebaut.

## 3 Gehen eher schnell als langsam, Hohlkreuzes Vermeiden

Zügiges Gehen, ist mit einer leichten Rumpfvorneigung verbunden, die sich vorteilhaft auf die Weite des Wirbelkanals auswirkt. Beim langsamen Gehen ist der Rücken vermehrt im Hohlkreuz dies verstärkt die Symptomatik.

## 4 Pausen einlegen

Beim Sitzen und bei der Rumpfvorneigung erweitert sich der Wirbelkanal. Der Druck auf die Nerven lässt nach, die gestauten Wirbelkanalvenen entleeren sich. Wenn keine Sitzgelegenheit vorhanden ist, hilft eine Rumpfvorbeugung, z.B. auf einem Einkaufswagen oder Rollator.

## 5 Nicht schwer Heben und Tragen

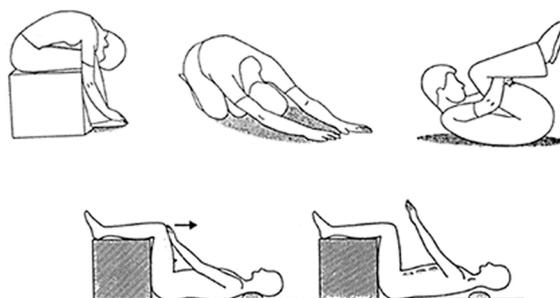
Beim Heben und Tragen verengt sich der Wirbelkanal, weil die Wirbelgelenke zusätzlich ineinander geschoben werden und auf die Nerven drücken. Außerdem kann es dabei zu einer Aktivierung der bereits vorhandenen Wirbelgelenkarthrose kommen (sog. Facettitis).

## 6 Körpergewicht verringern

Die ständige Last durch das Oberkörpergewicht schiebt die Wirbelgelenke ineinander. Damit wird beim Stehen und Gehen ein Dauerdruck auf die Nerven im Lendenwirbelkanal ausgeübt.

## 7 Beugeübungen

Nach langem Gehen, Stehen und Sitzen Beugeübungen zur Entlastung der Nerven einbauen



## 8 Spinalkanalstenose und Sport

