



Lumbale Kanaalstenose

Wat is het?

Bij een lumbale kanaalstenose is er sprake van een vernauwing (stenose) van het wervelkanaal ter hoogte van de (lumbale) lendenwervels. Deze aandoening komt met name bij ouderen vaak voor.

Wat zijn de klachten?

Patiënten met een lumbale kanaalstenose hebben klachten van lage rugpijn die uitstraalt in één of beide benen. Typisch voor de klachten is dat ze optreden tijdens het lopen of na enige tijd staan. Naarmate men langer loopt of staat nemen de klachten in ernst toe: de rug en beenpijn wordt erger, de benen voelen doof aan en ze zijn moeilijk te sturen. Om de klachten af te laten nemen moeten men gaan zitten, vooroverbuigen of hurken. De klachten treden niet op tijdens fietsen, ook niet 's nachts.

Wat is de oorzaak?

De klachten van een lumbale kanaalstenose worden veroorzaakt door een vernauwing van het onderste gedeelte van het wervelkanaal. Deze vernauwing is vaak het gevolg van artrose (slijtage van de gewrichten binnen de wervelkolom). Artrose is een normaal verouderingsverschijnsel dat bij iedereen in meer of mindere mate optreedt. Als reactie op artrose verdikken de wervels en de bindweefselbanden van de wervelkolom. Bij slijtage/afplatting van de tussenwervelschijven kunnen deze gaan uitpuilen in het wervelkanaal. Al deze veranderingen gaan ten koste van de breedte van het wervelkanaal (zie figuur 1 en 2). Daardoor blijft er minder ruimte over voor de zenuwwortels die vanuit het wervelkanaal/de rug naar de benen lopen.

De breedte van het wervelkanaal is deels houdingsafhankelijk: tijdens lopen en staan is de onderrug hol en het wervelkanaal op zijn smalst. Bij patiënten met een kanaalstenose treedt daarom in die situaties (na enige tijd lopen of staan) beknelling van de zenuwwortels op. Dit leidt tot de eerder beschreven klachten. Door de rug bol te maken (vooroverbuigen, zitten, hurken) wordt het wervelkanaal wijder en is er meer ruimte voor de zenuwwortels: de klachten nemen dan af.

Tot slot speelt een rol dat de aangeboren breedte van het wervelkanaal van mens tot mens sterk varieert. Mensen met een van nature nauw wervelkanaal kunnen op relatief jonge leeftijd klachten ontwikkelen.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose wordt vermoed op basis van het klachtenpatroon. Het neurologisch onderzoek laat soms tekenen zien van een zenuwwortel-beknelling (bijvoorbeeld pijn tijdens het oprekken van de zenuw of afwijkende reflexen aan de benen), maar kan ook volledig normaal zijn. Een MRI scan van de onderrug



Lumbale Kanaalstenose

kan aantonen of er ook daadwerkelijk sprake is van een abnormale vernauwing van het wervelkanaal. Bij patiënten die geen MRI scan kunnen ondergaan, bijvoorbeeld omdat zij een pacemaker hebben, is het maken van een CT scan (met contrastmiddel) een goed alternatief.

Wat kun je eraan doen?

Afhankelijk van de ernst van de klachten kan worden gekozen voor een afwachtend beleid of voor houdingsoefeningen via fysio- of Mensendiecktherapeut. Een steunvend “delordoserend” korset helpt bij een deel van de patiënten. Ook kan worden verwezen naar de neurochirurg of orthopeed voor een operatie. In sommige gevallen kan verdoving van de aangedane zenuwwortels door de anesthesist leiden tot een (tijdelijke) afname van de klachten.

Meer weten?

www.nvvn.org (de website van de Nederlandse Vereniging Voor Neurochirurgie)
<http://www.nvvn.org/patienteninfo/wervelkolom-en-ruggenmerg/lumbale-stenose-vernauwing-in-onderrug/>

Juni 2013 / revisie februari 2019