



## Lumbale Kanaalstenose

### **Wat is het?**

Bij een lumbale kanaalstenose is er een vernauwing (stenose) van het wervelkanaal bij de (lumbale) lendenwervels. Dit komt vooral bij oudere mensen vaak voor.

### **Wat zijn de klachten?**

Patiënten met een lumbale kanaalstenose hebben lage rugpijn die uitstraalt naar één of beide benen. Wat opvalt is dat u deze klachten heeft als u loopt of een tijdje heeft gestaan. Hoe langer u loopt of staat, hoe meer klachten u krijgt: de rugpijn en pijn in uw benen wordt erger, uw benen voelen doof aan en u kan ze moeilijk sturen. Om te zorgen dat de klachten minder worden moeten patiënten gaan zitten, vooroverbuigen of hurken. De klachten zijn er 's nachts niet en ook niet tijdens het fietsen.

### **Wat is de oorzaak?**

De oorzaak van de klachten is een vernauwing van het onderste gedeelte van het wervelkanaal. Dit komt vaak door artrose. Dat is slijtage van de gewrichten binnen de wervelkolom. Artrose is een normaal verouderingsverschijnsel. Sommige mensen hebben daar meer last van dan andere. Door de artrose worden de wervels en de bindweefselbanden van de wervelkolom dikker. Bij slijtage of afplatting van de tussenwervelschijven kunnen deze gaan uitpuilen in het wervelkanaal. Al deze veranderingen zorgen ervoor dat het wervelkanaal minder breed wordt. Daardoor blijft er minder ruimte over voor de zenuwwortels die uit het wervelkanaal/de rug naar de benen lopen.

Hoe breed het wervelkanaal is, hangt voor een deel af van u doet. Als u loopt of staat is uw onderrug hol en het wervelkanaal op zijn smalst. Daarom raken bij patiënten met een kanaalstenose de zenuwwortels dan bekneld. Zij krijgen dan klachten. Door voorover te buigen, te zitten of te hurken wordt de rug bol. Daarmee wordt het wervelkanaal weer breder en is er meer ruimte voor de zenuwwortels. De klachten nemen dan af.

Verder verschilt hoe breed het wervelkanaal is bij ieder mens. Mensen die geboren zijn met een nauwer wervelkanaal kunnen op jongere leeftijd al klachten krijgen.

### **Hoe wordt de diagnose gesteld?**

De arts luistert naar uw klachten om de diagnose te stellen. Bij een neurologisch onderzoek zien we soms tekenen dat een zenuwwortel bekneld is. Bijvoorbeeld omdat u pijn heeft tijdens het oprekken van de zenuw of omdat de reflexen aan de benen anders zijn dan normaal. Maar het resultaat van het onderzoek kan ook helemaal normaal zijn. Met een MRI-scan van de onderrug kunnen we zien of het wervelkanaal echt is vernauwd. Bij sommige patiënten is een MRI-scan niet mogelijk, bijvoorbeeld omdat zij een pacemaker hebben. Zij kunnen een CT-scan krijgen.

### **Welke behandeling is mogelijk?**

De behandeling hangt af van hoe erg de klachten zijn. Soms wordt ervoor gekozen om af te wachten en soms gaan patiënten naar een fysio- of Mensendiecktherapeut voor houdingsoefeningen. Een steunegend "delordoserend" korset helpt bij een deel van de patiënten. Ook kunnen patiënten worden doorgestuurd naar de neurochirurg of orthopeed voor een operatie. In sommige gevallen kan een anesthesist de zenuwwortels verdoven. Hierdoor kunnen de klachten (tijdelijk) minder worden.

### **Meer weten?**

<http://www.nvvn.org/patienteninfo/wervelkolom-en-ruggenmerg/lumbale-stenose-vernauwing-in-onderrug/>