

## Wervelkanaalstenose

Een vernauwing van het wervelkanaal, ook wel wervelkanaalstenose genoemd, houdt in dat er te weinig ruimte in het wervelkanaal is waardoor het ruggenmerg in het halswervelkanaal of de zenuwwortels in het lendenwervelkanaal te weinig ruimte hebben. Een wervelkanaal kan in aanleg nauw zijn of kan op latere leeftijd door 'slijtage' nauw worden. Vaak gaat het om een combinatie. Daarom krijgt u meestal pas op latere leeftijd klachten. De vernauwing kan op verschillende plaatsen voorkomen. Zowel in de nek (cervicale wervelkanaalstenose) als in de rug (lumbale kanaalstenose).

### Wat is de oorzaak?

De oorzaak van de klachten bestaat uit een vernauwing van het lendenwervelkanaal (stenose). Een wervelkanaal kan in de aanleg nauw zijn of het kan op latere leeftijd door "slijtage" nauw worden. Vaak gaat het om een combinatie. Daarom krijgt u meestal pas op latere leeftijd klachten.

### Wat zijn de symptomen?

Waar u klachten heeft als gevolg van een vernauwing van het wervelkanaal hangt af van waar de vernauwing zit.

#### *Cervicale wervelkanaalstenose (nek)*

Bemoeilijkte houterige gang met verlammingen en gevoelsstoornissen in de benen;

Pijnuitstraling of krachtsvermindering in een of beide armen/handen;

Soms treden prikkelingen op bij sterk voor- of achterover buigen van het hoofd, omdat daarbij de ruimte rond het ruggenmerg nog verder verkleind wordt.

#### *Lumbale kanaalstenose (rug)*

Pijn in beide benen, vaak optredend of verergerend bij lopen;

Een doof gevoel en/of krachtsvermindering;

In rust, vooral in wat gebukte houding, hurkend of zittend, verdwijnt de pijn meestal snel;

Fietsen is meestal wel goed mogelijk.

### Wat is de behandeling?

- Gewichtsafname: Soms kunnen de klachten positief beïnvloed worden door de patiënt zelf. In het geval van overgewicht kan er gestreefd worden naar gewichtsafname wat een erg positief effect op de klachten kan hebben.
- Oefentherapie of fysiotherapie: Ook kunnen behandelingen bij de oefentherapeut of fysiotherapeut de klachten doen afnemen door houdingsverbetering (minder holle rug) en/of spierversterkende oefeningen. Het lopen achter een rollator kan de klachten juist soms flink doen afnemen.
- Medicatie: Paracetamol en NSAID's: Gewone pijnstillers, zoals paracetamol en NSAID's, zoals Diclofenac en Ibuprofen, hebben meestal weinig effect op de uitstralende klachten naar de benen, soms wel op de rugpijn die past bij de artrose.
- Opioiden: In ernstige gevallen kan er soms gekozen worden te behandelen met opioïden (morfine-achtige middelen), echter die kunnen soms voor vervelende bijwerkingen zorgen en geven niet altijd pijnverlichting.
- Anti-epileptica of antidepressiva: Ook pijnstillende medicijnen specifiek voor zenuwpijnen, zoals anti-epileptica of antidepressiva (bijvoorbeeld amitriptyline of gabapentine) kunnen voorgeschreven worden, maar de effectiviteit valt vaak tegen bij deze klachten. Ook kunnen deze medicijnen bijwerkingen veroorzaken.
- Epidurale injectie met corticosteroïd: Op de pijnpolikliniek kan er gekozen worden voor een epidurale injectie met corticosteroïd. Het ruggenmerg is aan de achterzijde begrensd door het harde hersenvlies, de dura. De ruimte tussen de dura en de wervelkolom wordt de epidurale ruimte genoemd. Er wordt verondersteld dat het injecteren van corticosteroïden in deze ruimte de irritatie rondom zenuwen, tussenwervelschijven en de gewrichten in de rug vermindert. Dit kan de zwelling doen afnemen en daardoor verlichting van de klachten geven.

- Operatie: Als de klachten aanzienlijk zijn en het sociale functioneren van de patiënt dreigen te verstoren terwijl de diagnose duidelijk is, dan is een operatie de enige manier om de patiënt van de klachten af te helpen.
- Een operatie kan dus nodig zijn om het wervelkanaal wijder te maken, zodat het ruggenmerg in het halswervelkanaal of de zenuwwortels in het lendenwervelkanaal meer ruimte krijgt.

Het wervelkanaal is als het ware een holle buis. Wanneer wij nu bij diverse wervels zowel het doornuitsteeksel als de wervelboog verwijderen, wordt deze buis aan de achterzijde geopend en krijgt de inhoud meer ruimte.

## **Leefregels**

Neem regelmatig een andere positie in (staan, zitten, liggen, lopen). De tussenwervelschijf wordt dan minder belast en dan verdwijnen de klachten.

## **Belangrijke telefoonnummers**

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00**

**Neurocentrum**

**Polikliniek Neurologie: (013) 221 01 40**

**Route 42**