

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Menschen kennen das »Kreuz« mit den Kreuzschmerzen nur zu gut. Doch was tun, wenn der Schmerz einfach nicht nachlässt? Besonders ältere Menschen leiden oft an der sogenannten »Spinalkanalstenose« – einem Zustand, bei dem ein eingeklemmter Nerv im zu engen Wirbelkanal stärkste Schmerzen verursacht. Dies kann den Alltag erheblich einschränken und das Gehen zur Qual machen. Dieses Buch soll Ihnen helfen, die Erkrankung Spinalkanalstenose besser zu verstehen. Neben einem Blick »hinter die anatomischen Kulissen« soll allen Betroffenen praktisches Wissen vermittelt werden. Eine Spinalkanalstenose bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie Ihre Aktivitäten einschränken oder auf Ihren geliebten Sport verzichten müssen. Nein, das müssen Sie nicht! Eine gut trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur kann die Symptome spürbar lindern und Ihnen mehr Lebensqualität zurückgeben.

Nicht-operative (in medizinischer Sprache ausgedrückt: konservative) Therapien wie Physiotherapie und Schmerzbehandlungen bieten ebenso die Möglichkeit, wieder ein normales Leben zu führen. Wenn die Schmerzen dennoch unerträglich werden und konservative Methoden keine durchgreifende Besserung bringen, kann letztendlich ein operativer Eingriff helfen. Moderne minimalinvasive Chirurgie ermöglicht solche Eingriffe heute auf sehr schonende Weise, was in den meisten Fällen zu einer schnellen Genesung führt.

Schlussendlich ist es wichtig, aktiv zu bleiben. Jeder Schritt – sowohl bildlich als auch buchstäblich – zählt! Dieses Buch versteht sich als kleiner Beitrag dazu: Denn nur ein aufgeklärter Patient, der seine Krankheit versteht, kann gemeinsam mit seinen Ärzten und Therapeuten maßgeschneiderte Behandlungsstrategien festlegen!

Ihr Alexander Romagna