

Rückenheilung des Monats Dezember

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Nach einer ersten bandscheibenbedingten Schmerzepisode im November 2024, die ich mit Physio- und Trainingstherapie im RFZ richtig gut in den Griff bekommen habe, hatte ich im August 2025 einen Rückfall.“ erzählt Manuel Zimmermann, Industriekaufmann, 35 Jahre alt.

„Das Hauptproblem war, dass ich mit dem Verschwinden der Beschwerden nicht mehr ganz so regelmäßig die Alltagstipps aus der Physiotherapie umgesetzt habe und die speziellen Kräftigungsübungen zu kurz kamen.“ Als frisch gebackener Vater kam hinzu, dass er sich frühmorgens nicht unbedingt rückenfrendlich in das Kinderbett beugen musste, um seinen kleinen Sohn herauszuheben. Es kam einiges zusammen.

Sein Zustand verschlechterte sich. Im MRT zeigte sich ein Bandscheibenvorfall. Manuel Zimmermann ging sofort wieder zur Physiotherapie ins RFZ



Manuel Zimmermann und seiner Physiotherapeutin Mara Weishaupt

und wurde zweimal wöchentlich behandelt. „Meine Physiotherapeutin hat sehr intensiv mit mir zusammengearbeitet. Die Physiotherapie verschaffte eine

baldige Schmerzlinderung. Die Betreuung im RFZ geht weit über die Behandlung hinaus. Wir haben ein spezifisches Übungsprogramm für zuhause ausgearbeitet, das genau auf meine Beschwerdesymptomatik ausgerichtet wurde.“ sagt er. „Meine ersten Übungen mache ich schon morgens im Bett. Meinen Arbeitsplatz habe ich optimal gestaltet, mein Stehpult ist im Einsatz und ich achte auf Bewegungspausen.“ Für die mittags empfohlene Entlastungsphase in der Stufenlagerung hat Manuel Zimmermann an seinem Arbeitsplatz glücklicherweise einen Raum zur Verfügung, in dem eine Liege bereitsteht.

Ihm ist besonders wichtig, dass er neben der Physiotherapie auch wieder regelmäßig zur Trainingstherapie ins RFZ kommt.

„Mir ist bewusst, dass ich unbedingt dranbleiben muss, meine Muskulatur regelmäßig zu trai-

nieren, damit es mir langfristig gut geht.“ sagt Manuel Zimmermann. „Hier im RFZ bekomme ich alles, was ich an Therapie benötige. Die Kommunikation im Team funktioniert reibungslos, Physiotherapie und Trainingstherapie werden optimal aufeinander abgestimmt. Meine Therapeuten sind nicht nur sehr herzlich, sondern nehmen sich auch wirklich viel Zeit. Ich fühle mich rundum super betreut.“

Die muskuläre Kräftigung tut nicht nur dem Rücken gut, auch im Alltag fällt vieles leichter: das Heben des stets schwerer werdenden kleinen Sohnes klappt jedenfalls viel besser!

Informationen zu Physiotherapie und Trainingstherapie im RFZ Rückenzentrum erhalten Sie bei einem Beratungsgespräch (Terminvereinbarung unter: 0941- 49596), auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.