

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg

ab. Viele Jahre reichte Albert Vilsmeier eine gelegentliche Schmerztablette, um die Symptome seiner Stenose im Rücken zu unterdrücken: „Das kriegt man schon hin“, war sein Motto. Im Spätsommer letzten Jahres wurden die Schmerzen schließlich so massiv, dass sich der 62-jährige Landwirt aus Moosham in ärztliche Behandlung begab. Über den Hausarzt landete er beim Orthopäden und schließlich im RFZ Rückenzentrum Regensburg. Sein Arzt hatte ihm den Muskelaufbau empfohlen: „Eine OP an der Wirbelsäule schlossen die Mediziner wegen des großen Risikos aus!“

Seit September 2019 geht Vilsmeier regelmäßig ins RFZ, zunächst zur wöchentlichen Physiotherapie: „Dabei haben wir



Albert Vilsmeier Foto: Vilsmeier

schon sukzessive mit dem Muskeltraining angefangen!“, blickt er zurück. Die Besserung stellte sich schnell ein und Vilsmeier entschloss sich zusätzlich zur medizinischen Trainingstherapie. Neben der Physiotherapie geht er nun einmal wöchentlich im Trainingsraum an die Geräte, betreut von Antje Hofmann, der leitenden Trainingstherapeutin: „Was mir gut gefällt, ist,

dass die Abteilungen Hand in Hand arbeiten: Physio- und Trainingstherapeuten fragen jedes Mal ab, wie es mir geht, und passen den Plan an den Status quo an.“

Die Schmerztabletten braucht er inzwischen nicht mehr: „Dass ich Muskeln aufbaue, merke ich nicht nur anhand der steigenden Gewichte.“ Um die Fitness zu verbessern und damit auch die Schmerzen zu reduzieren, möchte der begeisterte Radfahrer unbedingt dran bleiben: „Ich habe es immer wieder mal mit Rücken- training und Sport versucht, aber dann nach wenigen Monaten aufgehört. Man muss dabei bleiben, sonst bringt es nichts!“ Im RFZ Rückenzentrum Regensburg fühlt er sich gut aufgehoben: „Hier fühlt man sich nicht als Patient, hier kümmert man sich“, resümiert der 62-Jährige begeistert. Mehr Infos auf www.rfz-regensburg.de.