

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg im
Gewerbepark D 50

ab. Kontinuität und Disziplin zählen sich in der Trainingstherapie aus: Bestes Beispiel hierfür ist der Neutraublinger Zahnarzt Dr. Klaus Achhammer. Seit 2013 kommt der 40-Jährige wöchentlich ins RFZ, um an den Geräten Rücken und Rumpf zu stärken. „Seither habe ich genau eine Woche ausgesetzt“, lacht er.

Für ihn ist die Trainingstherapie ein Ausgleich zu seinem herausfordernden Berufsalltag, denn viele Stunden pro Tag verbringt der Zahnarzt in gebeugter oder verdrehter Haltung am Behandlungsstuhl: „Die ersten vier oder fünf Jahre hat der Rücken das noch ganz gut weggesteckt, dann hat sich die Belastung immer mehr bemerkbar gemacht.“ An seinen Tiefpunkt erinnert sich Klaus Achhammer noch heute: „Ich habe abends auf der Couch



Sicherheit geht vor, auch im Trainingstherapieaum: Derzeit sind FFP2-Masken im RFZ Rückenzentrum Standard. Im Bild Dr. Klaus Achhammer. Foto: Simon

keine Position mehr gefunden, in der ich keine Schmerzen hatte.“ Ein Medizinerkollege empfahl ihm aus eigener Erfahrung das RFZ Rückenzentrum. Nach zwölf Wochen in der Aufbauphase der

Analysegestützten Medizinischen Trainingstherapie waren die Schmerzen verschwunden. Profitiert habe er auch von den Tipps der Trainingstherapeuten für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag: „Man achtet einfach drauf, wie man sich bewegt und steht!“ Auch beim Sport fühle er sich sicherer und damit lockerer.

Um den Status quo zu halten und dauerhaft schmerzfrei zu bleiben, stand für ihn fest: „Dranbleiben“. Die Trainingstherapie am Freitagnachmittag ist inzwischen ein festes Ritual geworden: „Der perfekte Ausklang der Woche. Danach ist der Kopf frei, man geht entspannt ins Wochenende. Auch Atmosphäre und Stimmung im RFZ sind immer toll“, lautet sein Fazit.

Mehr Infos auch auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (09 41) 4 95 96 und auf den Social Media-Kanälen Instagram und Facebook.