

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D50

sv. „Anfangen hat es im Sommer 2021 mit den Rückenheilungen in der MZ“, sagt Ludmilla Maier, die interessiert die Erfahrungsberichte von Patienten las, die durch Physiotherapie und Trainingstherapie im RFZ schmerzfrei wurden. Sie litt derzeit unter starken Rückenschmerzen, die ihr eines Morgens beim Bettenmachen in den Rücken geschossen sind. Der Orthopäde diagnostizierte einen massiven Bandscheibenvorfall in der LWS und kommentierte das MRT Bild mit den Worten „das sieht nicht gut aus“.

Die Therapie in der Akutphase hat geholfen, aber der tiefsitzende Schmerz wurde nicht besser. „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich durch Kräftigungsübungen diese hartnäckigen Rückenschmerzen loswerde.

Für sportliche Aktivitäten konnte ich mich bisher nicht motivieren. Ich war sehr skeptisch.“ Nach einem Informationsgespräch im RFZ beginnt Ludmilla Maier gemeinsam mit ihrem Mann, der als Mediziner von der Notwendigkeit aktiv zu werden wusste, mit der analysegestützten Trainingstherapie. Beim Ersttermin wurden anhand von Messungen an speziellen Wirbelsäulengeräten die muskulären Defizite deutlich. Zweimal pro Woche fand nun die betreute Trainingstherapie statt. „Die Geräte haben mir den Einstieg leicht gemacht“, erinnert sich Ludmilla Maier. „Es war ganz unkompliziert und meine Therapeutin hat mich korrigiert, motiviert und aufgeklärt. Ich habe mich selbst gewundert, dass es mir Spaß macht, obwohl die

Übungen immer anstrengender wurden.“

Nach 24 Therapiestunden hatte sich die Kraft in den Rücken- und Bauchmuskeln mehr als verdoppelt. Die Patientin war begeistert von Fortschritt und zunehmender Schmerzfreiheit. „An Motivation fehlt es mir nicht mehr“, sagt Ludmilla Maier nach zweieinhalb Jahren regelmäßiger Trainingstherapie. „Ich weiß jetzt, was man alles erreichen kann und freue mich immer auf die Abendtermine im RFZ, die wir weit vorausgeplant haben. Dank der positiven Stimmung und Betreuung wird die Therapie nicht zur Pflicht, sondern macht Freude!“ Mehr Infos zu „Rückenschmerzen, Physiotherapie und Trainingstherapie im RFZ“ gibt es beim kostenfreien Vortrag im RFZ im Gewerbepark



Ludmilla Maier ist begeistert von der Trainingstherapie.

Foto: Hofmann

D50 am Mittwoch, 07. Februar, 18.30 Uhr; Telefon (0941) 49596, www.rfz-regensburg.de.