

Patientin des Monats Januar

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Ich kam vor zwei Jahren das erste Mal ins RFZ und kann sagen, dass ich mich seitdem immer sehr gut aufgehoben gefühlt habe bei der Therapie.“ sagt Carola Woick-Kracher und ergänzt lächelnd: „und ich hatte einige „Baustellen“ mit Therapiebedarf.“

Beim ersten Termin im RFZ ging es neben Knieschmerzen auch um Probleme im Bereich der Halswirbelsäule und der Schultern. Ihre Therapeutin behandelte sie krankengymnastisch, sagte aber, dass sie unbedingt mehr für die Kräftigung ihrer Muskulatur tun müsse. Und tatsächlich fühlte sie sich kraftlos, seitdem eine zurückerkrankende Coronainfektion an ihr gezeht hat.

Muskuläre Kräftigung

Die Behandlung wurde mit Trainingstherapie kombiniert. Das Ziel war die muskuläre Kräftigung, die nicht nur gut für die Knie und die Wirbelsäule war, sondern auch ihren Allgemeinzustand verbessern sollte.

„Ich war skeptisch, da ich bereits zuvor, in einer anderen Stadt, gerätegestützte Kran-



„Durch die Trainingstherapie geriet ich in eine Aufwärtsspirale“, sagt Carola Woick-Kracher.

Foto: A. Hofmann

kengymnastik gemacht habe“, sagt sie. „Damals habe ich mich alleine gelassen gefühlt. War nach einer Einweisung in die Geräte mir selber überlassen. Umso überrasch-

ter war ich über die intensive und individuelle Betreuung im RFZ. Ich dachte: so kann es also auch gehen!“

Neben der Krankengymnastik wurde im großen Geräteraum zwei Mal wöchentlich trainiert. Immer mit Termin, immer betreut. Je fitter sie wurde umso mehr Aktivität kam wieder in ihr Leben. „Durch die Trainingstherapie geriet ich in eine Aufwärtsspirale“, sagt Carola Woick-Kracher. „Mit dem Kraftgewinn verschwand die Müdigkeit. Die Dinge im Alltag sind mir wieder leichter gefallen, haben mir Freude gemacht. Je mehr ich machen konnte umso besser ging es mir körperlich und mental. Und das führte wiederum dazu, dass ich noch aktiver und fitter wurde.“

Auch als klar war, dass sie aufgrund des fortgeschrittenen Knieschadens nicht um eine Operation herumkommen würde, hat das RFZ geholfen. „Ich habe meine regelmäßigen Termine im Trainingsraum systematisch für die OP Vorbereitung genutzt. Wir haben den Schwerpunkt auf die Beinkräftigung gelegt, damit ich nach der OP schnell wie-

der fit bin. Meine Therapeuten haben das alles geplant, es hat super funktioniert. Selbst die Krankenschwester im Krankenhaus hat lobend erwähnt, dass ich muskulär so gut miteinander wäre.“

Reibungsloser Übergang

Nach der Reha ging es dann gleich weiter im Trainingsraum. „Die RFZ Mitarbeiterinnen an der Rezeption waren so toll bei der vorausschauenden Terminplanung. Es war ein reibungsloser Übergang, den sie da für mich organisiert haben: Hut ab!“ sagt Carola Woick-Kracher und betont, dass sie sehr froh sei zu wissen, wohin sie gehen kann, wenn ihr etwas fehlt. „Aber eigentlich ist es noch toller zu wissen, dass mir nicht mehr so viel fehlen wird, wenn ich regelmäßig ins RFZ gehe!“

Infos zur Therapie im RFZ Rückenzentrum erhalten Sie bei einem Beratungsgespräch (Termine unter: 0941-49596), auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.