

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. In diesen Märztagen begeht das RFZ Rückenzentrum seinen 23. Geburtstag. Mehr als zwei Jahrzehnte erfolgreiche Trainingstherapie, die nicht nur viele langjährige Mitarbeiter begleiten, sondern auch etliche Stammpatienten. Beispielsweise der Regensburger Michael Mäusl, der seit 1999 im RFZ Rückenzentrum trainiert. Der inzwischen 56-jährige ist passionierter und vielseitiger Hobbysportler, als Leiter einer Agentur für Werbeartikel verbringt er jedoch viel Zeit sitzend am Schreibtisch und im Auto. Bereits in jungen Jahren stellten sich regelmäßig Rückenschmerzen ein, auch sportliche Aktivitäten machten immer wieder Probleme. Spritzen vom Arzt halfen nur kurzfristig: „Mir war klar, dass das keine Dauerlösung ist.“ Ein befreundeter Marathonläufer machte ihn schließlich auf das RFZ aufmerksam. Die Eingangsanalyse brachte die muskulären Defizite und Dysbalancen im Rücken ans Licht: „Die



Michael Mäusl gehört seit 1999 zu den Stammpatienten des RFZ. Zum Schutz vor Corona findet das Training nur mit FFP2-Masken statt, nur fürs Foto wurde eine Ausnahme gemacht. Foto: Jürgen Klein/RFZ

Trainingstherapeuten haben mir die Zusammenhänge sehr schlüssig erklärt und einen individuell angepassten Trainingsplan erstellt.“ Bereits nach wenigen Monaten Trainingstherapie – mit zunächst zwei Einheiten pro Woche – waren die Schmerzen wie weggeblasen, die

Zwischenanalyse belegte den deutlichen Muskelaufbau schwarz auf weiß. „Ich bin Ausdauersportler und fahre viel Fahrrad. Da profitiert man von einer guten Rückenmuskulatur.“ Die Verletzungsrate sei deutlich niedriger, der Körper könne Belastungen besser kompensieren, auch im Alltag profitiere er von einer besseren Haltung: „Das Grundgerüst ist stabiler.“

Auch nach über 20 Jahren kommt Michael Mäusl regelmäßig einmal wöchentlich zur Trainingstherapie in RFZ, von einigen kürzeren Pausen abgesehen, wie er sagt. Und er komme gern, denn er fühle sich in guten Händen und gut betreut. Längst habe sich auch zu den Trainingstherapeuten ein freundschaftliches, familiäres Verhältnis entwickelt: „Sie passen das Training immer wieder auch an spezielle Bedürfnisse an oder beraten Kniffe fürs Training.“ Auch die Begegnung mit anderen Sportlern und Patienten schätzt der Regensburger. Mehr Infos auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen.