

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg im
Gewerbepark D50

ab. Über fünf Jahre war der Schmerz ein dauerhafter Begleiter für Alexander Lichtinger. Nach einem Bandscheibenvorfall im unteren Lendenwirbelbereich war der Polizist – damals gerade Anfang 30 – Dauerpatient in Arztpraxen und bei verschiedenen Physiotherapeuten. Spritztherapien und Massagen halfen lediglich, um halbwegs durch den Alltag zu kommen. Eine dauerhafte Besserung brachten sie nicht, erinnert er sich heute.

Nach seiner Versetzung von München nach Regensburg im Jahr 2015 empfahl ihm ein Kollege das RFZ Rückenzentrum Regensburg: Und tatsächlich – die Trainingstherapie und die exakt dosierten Bewegungen brachten endlich Erfolg. Zwei Mal wöchentlich absolvierte Alexander Lichtinger seine Trainingstherapieeinheiten, bereits drei Monate später fühlte er sich wieder schmerzfrei – das erste Mal seit fünf Jahren: „Ich habe gespürt, wie die Verspannungen verschwanden und der Rücken wieder locker wurde.“ Auch einen späteren Rückfall bekam er mit der Trainingstherapie wieder in den Griff. Starke Verspannungen und hohe Belastungen gehören zu Lichtingers Berufsalltag als Polizist: Besonders die Nachtschichten forderten dem Rücken sehr viel ab: „Wir sind in dieser Zeit unterwegs oder sitzen am PC, so fehlt den Bandscheiben die Zeit zur Erholung“, so Lichtinger. Um trotz der Belastung schmerzfrei zu bleiben, kommt



Alexander Lichtinger; zum Schutz der Patienten und Mitarbeiter herrscht im RFZ FFP2-Maskenpflicht, für das Foto wurde eine Ausnahme gemacht.

Foto: Antje Hofmann

Lichtinger weiter einmal wöchentlich zur Trainingstherapie ins RFZ, derzeit ist er zudem in physiotherapeutischer Behandlung, um die Schulter mobilisieren und lockern zu lassen: „Das ist ein großer Vorteil, dass ich hier Trainings- und Physiotherapie verbinden kann. Danach bin ich wieder fit.“

Gerne empfiehlt nun Alexander Lichtinger den Kollegen das RFZ: „Ich bin froh und sehr dankbar, dass es das RFZ gibt. Ich hatte eigentlich schon aufgegeben und gedacht, ich müsste mit den Schmerzen leben“, freut er sich über die wiedergewonnene Lebensqualität. Mehr Infos auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 49596 und auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.