

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

ab. Als klassische Schreibtischtäterin bezeichnet sich Barbara Simon: Berufsbedingt verbringt die 44-jährige Redakteurin ihre Arbeitstage größtenteils im Sitzen, oft kommen noch Abende und Wochenenden dazu: „Und meine Haltung dabei ist meist alles andere als ideal“, räumt sie ein. Über die Jahre machten sich daher Rücken- und Nackenprobleme immer hartnäckiger bemerkbar.

Sport, Yoga, Massagen – das alles half zwar, den Schmerz noch in erträglichen Rahmen zu halten, brachte aber langfristig keine Besserung: „Rücken-, Nacken und spannungsbedingte Kopfschmerzen waren in den vergangenen Jahren eigentlich ständige Begleiter“, erinnert sie sich. Irgendwann erzwangen auch noch Knieschmerzen eine Laufpause. Über einen zertifizierten Wirbelsäulengymnastikkurs und Physiotherapie ergab sich schließlich der Kontakt mit dem RFZ



Zum Schutz vor Corona besteht im RFZ Maskenpflicht – nur fürs Foto war es ausnahmsweise ohne erlaubt.

Foto: Hofmann/RFZ

Rückenzentrum Regensburg: „Die Rückenheilungen des Monats in der Zeitung haben mich total neugierig gemacht – und immer ein bisschen neidisch“, erinnert sich die 44-Jährige.

„In der Medizinischen Trainingstherapie fühle ich mich absolut gut aufgehoben: Man hat einen festen Ter-

min, die Geräte und die Trainingstherapeuten sorgen für die korrekte Ausführung und die Belastung wird immer individuell angepasst.“ Bereits nach drei Monaten Trainingstherapie mit zwei Einheiten pro Woche stellten sich signifikante Besserungen ein: Rücken- und Nackenschmerzen treten nur noch punktuell auf, die Kopfschmerzen sind passé. Vor allem aber hat sich das allgemeine Körpergefühl verbessert: „Im Alltag, beim Laufen und Wandern habe ich spürbar mehr Kraft und Stabilität“, erzählt sie begeistert: „Das fühlt sich bisschen an wie ein Turbo, auch die Knie machen beim Laufen keine Probleme mehr.“

Das gute Körpergefühl ist für sie die beste Motivation fürs Training. Dazu kommt die familiäre Atmosphäre im RFZ: „Auch um sieben Uhr früh sind die Trainingstherapeuten gut gelaunt.“ Mehr Infos und Trainingsvideos für Zuhause gibt es auf www.rfz-regensburg.de sowie über die Social-Media-Kanäle Instagram und Facebook.