

# Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg (D50)

**sv.** Der Schmerz traf Christian Richter aus heiterem Himmel: Bei einer seiner regelmäßigen Joggingrunden ging plötzlich gar nichts mehr – im wahrsten Sinne des Wortes. „Die Schmerzen im Rücken waren so heftig, dass ich meine Frau anrufen musste, dass sie mich abholt“, erinnert sich der 50-Jährige an vergangenen Sommer. Die Diagnose: Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich. Für einen sportlichen und aktiven Menschen wie Christian Richter begann ein Leidensweg über mehrere Monate: „Ich konnte kaum noch gehen, an Sport war nicht zu denken.“ Zudem ist der Krones-Mitarbeiter berufsbedingt immer wieder auf Dienstreise, sitzt dann mehrere Stunden im Auto. Schmerztherapien, Medikamente und Krankengymnastik linderten den Schmerz, brachten jedoch keine langfristige Besserung: „Eine OP kam für mich nicht in Frage.“

Im Oktober entschied er sich schließlich zur Trainingstherapie im RFZ Rückenzentrum Regensburg: „Ich hatte Jahre zuvor schon mal über unsere Betriebskrankenkasse das Angebot genutzt, aber bin damals nicht dabei geblieben. Ein Fehler, der mir nicht nochmal passiert“, weiß er heute. Der Erfolg stellte sich bereits während des dreimonatigen Aufbauprogramms ein, mit zwei

Trainingstherapieeinheiten pro Woche: „Im Dezember war ich so gut wie schmerzfrei – eine Verbesserung von 100 Prozent“, so sein Fazit. Seinen Alltag geht er inzwischen wieder ohne jegliche Einschränkungen nach, die Trainingstherapie möchte er auf alle Fälle fortsetzen.

Besonders der Optimismus der Trainingstherapeuten („Das kriegen wir hin“), die intensive Betreuung, aber auch die exakt dosierten Übungen halfen ihm, Mut zu fassen und dran zu bleiben: „Die Trainingstherapeuten haben mich ganz gezielt durch die einzelnen Übungen geführt, mal haben sie mich mit Samthandschuhen angefasst und die Bewegungen millimetergenau angeleitet, bei anderen durfte ich von Anfang an in die Vollen gehen“, berichtet Christian Richter: „Die wissen genau, was sie tun.“

Programmtipp: Am Mittwoch, 8. März, spricht Antje Hofmann, Sportwissenschaftlerin und Leitung Trainingstherapie im RFZ, zum Thema „Nacken- und Rückenschmerzen – Warum die Medizinische Trainingstherapie hilft. Ein Rückblick auf 25 Jahre Wissenschaft und Praxis“. Beginn: 18 Uhr im RFZ, der Eintritt ist kostenlos. Mehr Infos auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de), unter Telefon (0941) 4 95 96 und auf den Social-Media-Kanälen.



**Christian Richter beim Trainieren** Foto: RFZ/Hofmann