

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark D50

sv. „Ich kenne das RFZ schon sehr lange. Vor 18 Jahren kam ich ins angrenzende Institut für Prävention und Sportmedizin für eine Leistungsdiagnostik und zur Vorbereitung für das Rennradfahren“, erzählt Volker Schniering aus Furth im Wald, 52 Jahre alt, Selbstständiger im Gesundheitswesen. „Im Sommer 2021 kam ich dann als Rückenpatient.“

Über Jahre hinweg hatte er zwei- bis dreimal im Jahr Phasen mit starken Rückenschmerzen. Die Intervalle wurden kürzer und schlimmer. „Ich bin ein Kopfmensch und war regelrecht ‚verklemt‘ aus Angst, der Schmerz könne wiederkommen. Ich habe mir Schonhaltungen angewöhnt und das machte es noch schlimmer.“

Sein Orthopäde verordnete ein MRT. Es zeigten sich zwei kleinere Bandscheibenvorfälle. Allerdings interessierte den Orthopäden vor allem eine Auffälligkeit: der deutliche Verlust an Muskelmasse in der Lendenwirbelsäule. Muskelkräftigung war die Wahl der Therapie. „Ich bin meinem Arzt heute noch dankbar, dass er mir so unmissverständlich gesagt hat, dass ich was tun muss und dass er mir Krankengymnastik am Gerät verordnet hat. Für mich war klar: Ich gehe ins RFZ.“

Zweimal pro Woche fuhr Volker Schniering von Furth im Wald nach Regensburg. Die

Kraftzunahme war bemerkenswert. Aber es war nicht nur die Trainingstherapie an den speziellen Therapiegeräten, die ihm halfen. „Es waren die Menschen im RFZ – das ganze Team und die Art und Weise wie ich durch die Therapeuten herangeführt wurde an die Übungen und an den Umgang mit Rückenschmerzen. Die Qualität der Betreuung und die positive Stimmung sind für mich sehr wichtig“, resümiert er.

„Heute geht es mir hervorragend. Ich habe durch die Rückentherapie angefangen, mein Leben zu verändern. Mehr Bewegung, Umgestaltung des Arbeitsplatzes, mehr Erholungsphasen in stressigen Zeiten, gesunde Ernährung – man kann sagen, das RFZ hat mir geholfen meine Lebensqualität zu verbessern.“ Mittlerweile kommt Volker Schniering einmal pro Woche ins RFZ und macht zusätzlich zu Hause ein für ihn erstelltes Trainingsprogramm. „Den einen Termin behalte ich bei. Ich fühle mich so wohl hier. Da ist niemand, der nicht was Nettes sagt und dazu noch anspruchsvolle Therapiepläne erstellt. Da nehme ich die zwei Stunden Fahrzeit gerne in Kauf. Grundsätzlich weiß ich keine vergleichbare Einrichtung in der Region, in der ich mich bei der Trainingstherapie so hervorragend aufgehoben fühle.“

Eines ist für ihn völlig klar:

Jammern ist keine Option, jeder ist seines Glückes Schmied man kann und muss selber etwas machen. Mehr Informationen zur RFZ-Trainingstherapie und Physiotherapie gibt es bei einem unverbindlichen Informationsgespräch unter der Telefonnummer (0941) 49596, auf www.rfz-regensburg.de und den Social-Media-Kanälen.



Volker Schniering fährt regelmäßig von Furth im Wald nach Regensburg ins RFZ, da er von der Trainingstherapie absolut überzeugt ist. Foto: Hofmann