

# Rückenheilung des Monats

## RFZ Rückenzentrum Regensburg

**ab.** Sechs Tage wanderten Werner Götz und seine Ehepartnerin in diesem Sommer auf einem anspruchsvollen Dolomiten-Höhenweg: Täglich ging es rund 800 bis 1000 Höhenmeter durch alpines Gelände, und das mit etlichen Kilos Gepäck und Ausrüstung im Rucksack auf dem Rücken. Noch vor wenigen Monaten wäre eine solche Tour für den 57-Jährigen aus Langquaid nicht denkbar gewesen: „Die Trainingstherapie im RFZ hat mir das wieder ermöglicht. Eine solche Tour – und das ohne Beschwerden. Ich war absolut positiv überrascht“, erzählt der Sachbearbeiter einer Halbleiterfirma in Regensburg begeistert.

Hinter Werner Götz liegt eine beschwerliche Zeit: Vor zwei Jahren tauchten nach einer „Hebeaktion“ plötzlich starke Beschwerden im Rücken auf, über sechs Monate hatte der 57-Jährige permanent Schmerzen, die sich bis ins linke Knie zogen. Die Untersuchung im MRT bestätigte den Verdacht von Martin Fi-



Werner Götz

Foto: Antje Hofmann/RFZ

scher, dem Leitenden Physiotherapeuten im RFZ Rückenzentrum, auf Bandscheibenvorfall. Als die Diagnose klar war, konnte die gezielte Therapie beginnen: Zwei Mal wöchentlich kam er nun zur Physiotherapie ins RFZ Rückenzentrum, schon nach kurzer Zeit konnte er zur Trainingstherapie wechseln. In exakt dosierten Bewegungen wurden gezielt die Muskeln in Rumpf und Rücken aufgebaut, die Schmerzen verschwanden allmählich. In-

zwischen ist der 57-Jährige wieder komplett beschwerdefrei, ob im Alltag oder beim Sport.

Als besonderen Aha-Moment bezeichnet Werner Götz die Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag aus dem RFZ-Rückenratgeber: „Erst da hat sich ein Bewusstsein für meinen Rücken entwickelt: Wie man den Rücken mit Bewegungspausen entlastet, richtig hebt und warum es Sinn macht, sich tagsüber hinzulegen. Das ist Vor- und Fürsorge für den Rücken. In der Summe bin ich durch das RFZ viel achtsamer mit meinem Rücken geworden“, erzählt der sportliche Langquaidler.

Einmal pro Woche kommt er weiter zur Medizinischen Trainingstherapie ins RFZ Rückenzentrum: „Nach zehn Einheiten wird der Trainings-therapieplan neu angepasst, so dass es immer wieder Abwechslung gibt. Das ist ein Trainingsplan, der lebt“, erzählt er lachend. Mehr Infos zum RFZ Rückenzentrum Regensburg gibt es auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de), unter Telefon (0941) 49596 oder auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.