

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D50

sv. „Rückblickend war es, neben den starken Schmerzen, vor allem das Gefühl der Machtlosigkeit, das mich so belastet hat. Ich wusste einfach nicht, was ich machen soll.“ erinnert sich Sylvia Held, aus Nittenau, nachdem sie 15 Jahre unter starken Kopfschmerzen und fürchterlichen Verspannungen im Nacken gelitten hat. „Es war oft nicht auszuhalten!“ Die PC Arbeit während der Bürotätigkeit im Familienbetrieb war besonders schmerzhaft.

Tabletten gehörten zu ihrem Leben. Es hieß, dass eine Fehlstellung in der Halswirbelsäule, Bandscheibenvorwölbungen und degenerative Veränderungen an einem Wirbelgelenk für den Muskelhartspann und die Schmerzen verantwortlich sind.

„Ich habe sämtliche Behandlungen in Anspruch genommen, Übungen, die mir gezeigt wurden, selbstständig durchgeführt – aber es wurde eher schlechter, als besser. Und damit wuchs die Unsicherheit. Mache ich das Richtige?“ Selbst eine Schmerzthera-



Sylvia Held ist begeistert von der Trainingstherapie im RFZ.

Foto: Antje Hofmann/RFZ

pie konnte keine Linderung verschaffen. Eine Operation wurde ihr nahegelegt, aber sie entschied

sich, gemeinsam mit ihrem Orthopäden, es weiter mit konservativer Therapie zu versuchen.

Im Sommer 2023 gab ihr die Mutter einer guten Bekannten den Tipp, nach Regensburg in das RFZ Rückenzentrum zu gehen. „Sie sagte, dass sie einige Leute kennt, die auf der verzweifelten Suche nach Schmerzlinderung, im RFZ endlich Erfolg hatten.“

Und so begann sie mit der intensiv betreuten medizinischen Trainingstherapie. „Das spezielle Halswirbelsäulengerät war genau das Richtige für mich. Anfangs habe ich erst einmal nur die Bewegungen gemacht – ganz sanft, ohne viel Gewicht – die Ausführung wurde von den Therapeuten kontrolliert. Sie waren sehr geduldig, haben meine Vorsicht berücksichtigt und mir die Angst vor steigenden Belastungen genommen. Ich fühlte mich sicher. Das Team hat das wirklich super gemacht – kompetent und einfühlsam!“

Die Übungsauswahl variiert ständig. Auch Übungen mit Kurz-

hanteln sind dabei. „Ich dachte immer, wenn der Nacken sowieso schon so hart und verspannt ist, sollte man da nicht hineintrainieren. Das Gegenteil ist der Fall. Die Verspannungen und das Kopfwereh sind weg. Ich fühle mich richtig gut. Vor ein paar Wochen habe ich das erste Mal seit zehn Jahren wieder Volleyball gespielt.“

Auch die Routine und der zeitliche Umfang kommen Sylvia Held entgegen. Zweimal pro Woche kommt sie für eine Stunde ins RFZ. Für sie ist das perfekt – nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. „Das Gefühl, endlich zu wissen, was ich alles machen kann, ist total motivierend. Die Betreuung ist für mich das Wichtigste.“

Was sie aus ihrer langen Leidensgeschichte auch gelernt hat, ist, nicht aufzugeben, es findet sich ein Weg – und manchmal ist es einfacher als man denkt!

Mehr Infos zu Physiotherapie und Trainingstherapie im RFZ gibt es auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 49596 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.