

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark

sv. „Es kam ganz plötzlich. Ich bin aufgestanden und hatte keine Kontrolle über meinen rechten Fuß.“ Im Dezember 2022 steht Tonia Auer vom Schreibtisch auf und sackt mit ihrem rechten Bein zusammen. Sie spürt den Fuß nicht mehr, Abrollen unmöglich. Relativ schnell ist klar, dass ein Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule den in den Fuß ziehenden Nerven einengt. Die verordnete Krankengymnastik hilft, aber Frau Auer will noch mehr tun, um wieder normal gehen und laufen zu können. Sie wird auf die medizinische Trainingstherapie im RFZ Rückenzentrum aufmerksam. „Genau so etwas habe ich gesucht.“

Nach einem Informationsgespräch vereinbart Frau Auer im RFZ eine biomechanische Funktionsanalyse, um die muskulären Verhältnisse der gesamten Wirbelsäule erfassen zu lassen. „Meine Beweglichkeit war gut, aber in Bezug auf die Kraft hatte ich einige Defizite. Meine Therapeutin sagte bei dem Auswertungsgespräch, sie würde es nicht Defizit nennen, sondern 'brachliegendes Potenzial'. Das hat mir gefallen.

Ich hatte mit Gerätetraining bisher auch noch keine Erfahrung und war total motiviert diesen neuen Weg zu versuchen.“

Zweimal in der Woche geht Frau Auer in den folgenden drei Monaten zur Trainingstherapie. Oftmals gleich morgens um sieben Uhr, so lässt sich die Therapie sehr gut mit Beruf und Familie verbinden. „Ich bin grundsätzlich der Meinung, dass man selber etwas tun muss, um voranzukommen“, sagt Tonia Auer. „Da ist die Trainingstherapie genau das Richtige. Ich kräftige meine Muskulatur und werde während der ganzen Stunde therapeutisch betreut. Ich komme richtig gerne und habe sehr wertvolle Tipps bekommen. Ich verzichte frühmorgens auf Dehnungen, die den Nerven gereizt haben und lege mich mittags 20 Minuten in die Stufenlagerung. Es funktioniert!“

Tonia Auer hat das Gefühl in ihrem Fuß zurückgewonnen und kann wieder normal gehen. Eine zweite Analyse nach drei Monaten Trainingstherapie bestätigt den deutlichen Kraftgewinn. „Ich fühle mich rundum fitter und bin froh, dass ich meinen Fuß wieder normal bewe-



Tonia Auer fühlt sich fit und kommt gerne in die Trainingstherapie.
Foto: Julia Krauß/RFZ

gen kann. Meine langjährigen Nackenschmerzen konnte ich durch die Kräftigungsübungen auch gleich beheben. Die Trainingstherapie ist für mich perfekt. Ich habe schon weitere Termine vereinbart.“ Tonia Auer's Grundeinstellung hat sich

bestätigt: Man kann selber etwas tun – aktiv werden und dranbleiben!

Mehr Infos gibt es auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 495 96 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.