

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D50

sv. „Ich habe eine Rückenheilung des Monats aus dem RFZ gelesen und mir heimlich gewünscht, dass ich auch mal sagen könnte: Ich bin schmerzfrei. Jetzt ist es soweit.“, sagt Claudia Rauscher lächelnd. Die 41-Jährige bekam im Dezember 2023 so starke Rückenschmerzen, sodass sie nicht mehr sitzen konnte. Der Schmerz war im unteren Rücken und strahlte nach links ins Gesäß aus. Im Büro arbeitete sie häufig im Stehen und vermied auch zu Hause jegliches Sitzen. Nach einer medizinischen Untersuchung wurde zunächst eine muskuläre Problematik vermutet und Physiotherapie verordnet.

Als ein grippaler Infekt den Zustand drastisch verschlimmerte und ihr der Schmerz beim Husten nun auch jedes Mal bis hinunter ins Bein schoss, ordnete der Orthopäde ein MRT an. Es wurde ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert, der auf eine Nervenwurzel drückte. Die physiotherapeutische Behandlung wurde an die neue Diagnose angepasst. Es ging es ihr besser, aber das Sit-

zen löste immer noch starke Schmerzen aus. Autofahrten waren eine Tortur, ein Urlaub musste abgesagt werden.

Als eine Freundin, die ebenfalls viele Jahre unter Rückenschmerzen gelitten hatte, ihr empfahl, ins Rückenzentrum zu gehen, machte sie Ende Juni 2024 den Termin zur Eingangsanalyse aus. Bei den durchgeführten Mobilitäts- und Krafttests zeigten sich immense Defizite.

Zweimal pro Woche kam Claudia Rauscher anschließend in die Trainingstherapie. „Ich war anfangs verunsichert, habe aber bald gemerkt, dass Bewegung guttut, dass sie die Beschwerden nicht schlimmer, sondern besser macht. Die Vorsicht und die Angst vor Bewegung habe ich nach und nach verloren und als die Übungen schwerer wurden, merkte ich auch, wie sich mein Zustand stabilisierte.“ Ihr Zwischenziel – zumindest einen halben Tag schmerzfrei zu sein – hatte sie bereits nach zehn Therapiestunden erreicht.

„Was mir besonders geholfen hat war, dass die Therapie-



Claudia Rauscher freut sich auf die Therapieeinheiten im RFZ.
Foto: Hofmann/RFZ

ten im Rückenzentrum mir das „dramatische“ an meiner Situation genommen haben. Sie haben mir von Anfang an vermittelt, dass ein Bandscheibenvorfall gut therapierbar ist und die spezielle Trainingstherapie eine sehr hohe Erfolgsquote hat. Man hat mir gezeigt, was ich im Alltag machen kann, erklärt warum die Stufenlagerung hilft und vieles mehr. Ich hatte Vertrauen und vor allem

Zuversicht und das tat richtig gut, nach all den Monaten“.

Der Erfolg zeigte sich Anfang Oktober nach drei Monaten Therapie in der Funktionsanalyse: deutliche Verbesserungen aller Kraft- und Beweglichkeitswerte und keine Schmerzen mehr. Ganz selten merkt sie ihren Rücken – „aber nur, wenn ich mal wieder zu lange gesessen bin und mich zu wenig bewegt habe“, sagt Claudia Rauscher. „Ich weiß, was ich tun muss, damit es mir gut geht. Zur Trainingstherapie komme ich weiterhin, ich freue mich richtig auf diese Stunde.“

Die Therapie im RFZ umfasst sämtliche orthopädischen Beschwerdebilder. Fragen zum Thema „Meniskusverletzungen – Möglichkeiten der Physiotherapie“ beantwortet Robert Hof, Leiter der Physiotherapie, am Dienstag, 12. November, um 18.30 Uhr bei seinem kostenfreien Vortrag im RFZ Regensburg.

Infos zur Therapie auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 49596 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.