

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Ich habe mich eigentlich immer viel bewegt und darauf geachtet, nicht zu einseitig zu arbeiten, aber als plötzlich die starken Rückenschmerzen auftraten, kam ich alleine nicht mehr weiter“, erzählt Claudia Frank, die auf Empfehlung von Freunden im Sommer letzten Jahres ins Rückenzentrum kam. Der Schmerz schoss bei jeder Bewegung in den Rücken, immer mehr entwickelte sie eine Schonhaltung, die den Zustand letztendlich verschlimmerte.

„Ich bekam Krankengymnastik verordnet und diese Behandlungstermine waren ganz toll. Meine Therapeutin hat mir sehr geholfen und gab mir viele Tipps für den Alltag.“

Nach zwölf Terminen in der Physiotherapie des RFZ ging es Claudia Frank zu 90 Prozent besser. „Dann hat mich meine Therapeutin mit in den Trainingstherapieraum genommen, um mir Übungen zu zeigen. Als ich die Therapiegeräte gesehen habe und den großen Geräteraum, war ich sofort angetan und dachte: Jetzt möchte ich das volle Programm!“

Sie vereinbarte den Termin für die Eingangsanalyse und da zeigten sich ausgeprägte Kraftdefizite in der Rumpfmuskulatur und auch im Be-



Claudia Frank ist glücklich über die erfolgreiche Therapie im RFZ.

Foto: Hofmann/RFZ

reich der Halswirbelsäule. Die analysgestützte medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule wurde gestartet. „Was mir sehr geholfen hat war die enge persönliche Betreuung und die Terminvereinbarung. Dadurch bin ich wirklich zweimal pro Woche in die Trainingstherapie gegangen – sonst wäre ich vielleicht

nicht so diszipliniert gewesen.“ Und die Regelmäßigkeit führte zum Erfolg. Nach dem Aufbauprogramm mit 24 Therapiestunden zeigten sich in der Abschlussanalyse ausgeprägte Kraftgewinne, vor allem in der Rückenmuskulatur.

„Ich war wieder schmerzfrei im Rücken und habe mich richtig fit gefühlt. Aber nicht nur das, meine Haltung hat sich verbessert, ich gehe aufrechter und dadurch sind meine Nackenverspannungen verschwunden und mit ihnen auch meine Kopfschmerzen“, sagt Claudia Frank. Sie hat sich in den Wochen viele Gedanken um ihre Gesundheit gemacht und darüber, dass man vieles selbst in der Hand hat. Im Zuge dessen hat sie auch ihre Ernährung umgestellt.

„So gut wie jetzt ging es mir schon lange nicht mehr! Die Muskulatur zu kräftigen ist wirklich wichtig und wenn man dabei noch von einem tollen Team betreut wird und das Ganze in einer unglaublich freundlichen und familiären Atmosphäre stattfindet – dann ist es perfekt. Ich bin so froh, dass ich hier im RFZ gelandet bin.“

Infos zur Therapie im RFZ gibt es auf www.rfz-regensburg.de, telefonisch unter (0941) 49596 und auf Instagram und Facebook.