

Patientin des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D50

sv. „Im Laufe meines Lebens hatte ich schon einige Beschwerden mit Behandlungsbedarf, aber das Schlimmste, an das ich mich erinnere, war die Zeit nach den Wirbelfrakturen“, erzählt Karla-Maria Gnad, die heute als 80-jährige auf viele gemeinsame Jahre Physio- und Trainingstherapie im RFZ zurückblickt. Ein Verlust an Knochendichte in der Lendenwirbelsäule hatte dazu geführt, dass zwei Wirbelkörper in sich zusammengebrochen waren. Es ging ihr so schlecht, dass sie vor lauter Schmerzen kaum laufen konnte. Treppensteigen war unmöglich.

„Mein behandelnder Arzt sagte mir damals, wenn ich nicht anfangen würde, etwas für meine Muskulatur zu tun, säße ich bald im Rollstuhl.“ Zu diesem Zeitpunkt war sie 65 Jahre alt. Nach einer Operation

und Reha wurde Karla-Maria Gnad schließlich im RFZ physio- und trainingstherapeutisch betreut.

„Die intensive Behandlung hat mir sehr geholfen. Meine Physiotherapeutin hat sich so einfühlsam um mich gekümmert und mich an die Kräftigungsübungen

für die Muskeln der Wirbelsäule herangeführt. Aber es war auch die Vielseitigkeit der Übungsauswahl, Koordinationsübungen als Stolperprophylaxe, Gleichgewichtsübungen, Kräftigung für die Beine und den Oberkörper – genau auf mich abgestimmt.“

Und ganz besonders wichtig war für sie die Aufklärung. „Ich bin der Typ Mensch, der Bescheid wissen will. Ich möchte mein Krankheitsbild verstehen und wissen was ich selber machen kann. Meine Therapeutin hat mir von Anfang an alles erklärt, auch warum Muskulatur so wichtig für die Knochendichte ist. Dadurch konnte ich mit der Situation besser umgehen.“ Seit Jahren kommt die 80-jährige regelmäßig in die Trainingstherapie und weiß, wie wichtig es ist, gerade im fortgeschrittenen Alter aktiv zu sein, um selbstständig zu bleiben.

„Sicher gehört ein persönlicher Ansporn dazu, regelmäßig etwas für seine Gesundheit zu tun, aber ich empfinde es mehr als eine Teamsache. Das positive Klima im Haus, die freundliche

Art des Teams – das ist so motivierend. Ich fühle mich hier so gut aufgehoben und angenommen, da stimmt die Chemie. Ohne diese Unterstützung wäre ich vielleicht nicht so konsequent“, sagt sie lächelnd.

Karla-Maria Gnads Erfahrung, wird durch die objektive Datenergebnisse bestätigt. Seit 1998 werden im RFZ Messungen durchgeführt, die darlegen, wie sich der Funktionszustand der Wirbelsäule durch eine spezifische Trainingstherapie verbessert. „In der Gruppe der 70-79 Jährigen zeigt sich ein immenser Kraftgewinn der Rückenmuskulatur von durchschnittlich 39 Prozent“, sagt Antje Hofmann, fachliche Leitung im RFZ, die in dem Vortrag „20 Jahre 60“ darlegt, warum der Erhalt der Muskulatur mit fortschreitendem Alter so extrem wichtig ist. Der Vortrag ist kostenfrei und findet am Mittwoch, 25. September um 18 Uhr im RFZ, Im Gewerbepark D50, statt. Infos zur Therapie auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 49 59 6 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.



Karla-Maria Gnad ist dankbar für die umfangreiche Therapie im RFZ.

Foto: Hofmann/RFZ