

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Als ich vor vier Monaten mit starken Schmerzen zu einem Informationsgespräch ins RFZ gekommen bin, hatte ich ein klares Ziel vor Augen: im Frühsommer mit dem Mountainbike die Alpen überqueren!“ sagt Kristin Birner aus Regensburg und ergänzt. „Ohne Motor!“ Daran war zu dem Zeitpunkt nicht zu denken. Bandscheibenvorwölbungen in der Halswirbelsäule verursachten schlimme Nervenschmerzen, die in den rechten Arm bis in den kleinen Finger ausstrahlten.

Eigentlich wollte sie die Tour gemeinsam mit ihrem Mann, schon im vorigen Jahr fahren, aber am Tag, als sie die Unterkünfte buchen wollte, brach sie sich ihr Handgelenk.

Der Alpencross wurde auf dieses Jahr verschoben. Dann bekam sie Ende 2025 die Ausstrahlungen in den Arm. „Radfahren war unglaublich schmerzhaft“, sagt Kristin Birner. „Ich habe lange versucht, meine Beschwerden mit einem speziellen Gesundheitsprogramm in den Griff zu bekommen, aber es wurde nicht besser.“

Ihre Schwester empfahl ihr, zu den Spezialisten ins RFZ zu gehen, sie hatte von Freunden schon viel Gutes gehört. Und so vereinbarte sie den Info-Termin. Wegen der starken Schmerzen und der ausgeprägten Schonhaltung wurde beschlossen, mit



Kristin Birner ist vom Konzept überzeugt. Dank der Therapie im RFZ war die Alpenüberquerung auf dem Mountainbike ein Erfolg.

Foto: Birner

Krankengymnastik zu beginnen und dann parallel in die Trainingstherapie einzusteigen.

„Das war der richtige Weg“, sagt Kristin Birner. Bei der Mobilitäts- und Kraftdiagnostik zeigten sich Defizite und ein ausgeprägtes Kräfteungleichgewicht der Nacken-

muskulatur. „Das spezielle Halswirbelsäulen-Gerät, in dem man die komplette Hals-Nackenhalsmuskulatur trainiert, hat mir sehr viel gebracht. Das war der Durchbruch. Nach und nach wurden die Gewichte erhöht und meine Muskulatur hat sich angepasst. Ich bin aufrechter gegangen und

hatte ein besseres Körpergefühl.“ Dass immer jemand dabei ist, der die Übungsausführung kontrolliert und Feedback gibt, findet Kristin Birner sehr gut. Und auch das reibungslose Zusammenspiel von Physio- und Trainingstherapie hat für einen optimalen Ablauf gesorgt.

„Das Konzept hat mich überzeugt, die individuell auf mich zugeschnittene Therapie fühlte sich richtig an. Ich habe die Unterkünfte für die Alpenüberquerung gebucht, als ich noch mitten im Aufbau war. Mut zum Risiko“, sagt sie.

Und dann wurde es ein voller Erfolg. Im Juli ging es los: von Kochel am See bis zum Gardasee und auf einer anderen Route zurück. Insgesamt über 700 km und 14000 Höhenmeter. „Es war unglaublich toll“, sagt Kristin Birner heute. „Wir sind tagsüber gefahren und nachts habe ich mich gut erholt, zwischendurch wurden Übungen eingebaut, die mir im RFZ empfohlen wurden. Die Nervenschmerzen waren so gut wie weg. Damit sie völlig verschwinden, komme ich weiterhin regelmäßig ins RFZ. Die nächsten Touren sind schon in Planung!“

Infos zur Therapie im RFZ Rückenzentrum unter Telefon (09 41) 4 95 96, auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.