

Rückenheilung des Monats September

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Ich erinnere mich noch genau, wie es mir Ende November 2024 bei der Jagd in den Rücken schoss.“ erzählt die 35-jährige Anna Meindl, studierte Försterin und aktive Jägerin. „Ich habe einem Jagdkollegen geholfen, Wild zu bergen. Dabei fuhr mir ein Schmerz in den unteren Rücken mit messerstichtartiger Ausstrahlung ins rechte Bein. Aber ich habe weitergemacht, mir am Abend ein heißes Bad eingelassen und gedacht, das wird schon.“ So wie es 2 Jahre vorher auch wieder wurde, als sie eine Bandscheibenvorwölbung hatte, die sich durch Physiotherapie und Übungen konservativ behandeln ließ.

Aber dieses Mal war es anders. Es wurde schlimmer. Notarzt - Krankenhaus. Ein massiver Bandscheibenvorfall engte den Nerv ein. Die Neurochirurgen rieten zur Operation.

Nach der OP war der Nervenschmerz weg, aber die Rückenschmerzen und ein leichtes Taubheitsgefühl im Fuß blieben. Frau Meindl bekam Physiothe-



Anna Meindl weiß, was sie tun muss, damit es ihr gut geht. Dazu gehören vor allem die zwei Trainingstherapiestunden pro Woche im RFZ.

Foto: Hofmann

rapie verordnet und ist im Internet auf das RFZ Rückenzentrum aufmerksam geworden. „Was mich sofort angesprochen hat, war die Möglichkeit, Physiotherapie und Trainingstherapie in der gleichen Praxis durchführen zu können. Das RFZ ist sehr gut ausgestattet mit vielen und sehr speziellen Trainingstherapiegeräten. In Kombination mit der intensiven, kompetenten und

sehr persönlichen Betreuung ist das perfekt!“

Nach intensiven Wochen der Physiotherapie hat sie in die Trainingstherapie gewechselt. Gestartet wurde mit einer Kraftdiagnostik. „Ich finde es gut, wenn man den Ist-Zustand objektiv messen kann und bei einem Folgetest die Fortschritte sieht.“ sagt Anna Meindl, die als ehemalige Leistungssportlerin im Rudern Leistungstests gewohnt war.

Es zeigten sich Kraftdefizite. Sie war nicht überrascht: „Während des Studiums habe ich zeitlich und örtlich bedingt abrupt mit dem Leistungssport aufgehört und mich danach mit voller Motivation in meine erste Arbeitsstelle gestürzt. Ich habe Kraft verloren, viel gegessen und mir keine Ruhephasen gegönnt- die besten Voraussetzungen für einen Bandscheibenvorfall!“

Im Verlauf der intensiv betreuten Trainingstherapie hat sie ihre Kraft zurückgewonnen. Sie merkt, dass das Training sie nicht nur körperlich gestärkt hat,

sondern auch mental. „Ich stecke anstrengende geistige Arbeit und Zeitdruck viel besser weg. Bin konzentrierter. Auch deshalb, weil ich Dinge geändert habe. Ich achte mehr auf meinen Körper, lege an stressigen Arbeitstagen Pausen ein, vermeide langes Sitzen und mache zwischendurch Übungen für die Wirbelsäule.“ Die Tipps aus dem RFZ haben ihr dabei sehr geholfen. „Ich weiß, was ich tun muss, damit es mir gut geht.“, sagt sie. „Dazu gehören vor allem die zwei Trainingstherapiestunden pro Woche im RFZ. Die sind fest eingeplant.“ Weitere Infos zur Therapie gibt es bei dem kostenfreien Vortrag. „Trainingstherapie bei Rücken- und Nackenschmerzen. Warum ein gutes Muskelkorsett so wichtig ist.“ Am Donnerstag, d. 30.10.2025 um 18 Uhr im RFZ Rückenzentrum, im Gewerbepark D50, 93055 Regensburg. Um Voranmeldung wird gebeten unter 0941-49596. Weiter Infos unter www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.