

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum im Gewerbepark

sv. „Aus heutiger Sicht weiß ich, dass ich mir viele Tage mit Rückenbeschwerden hätte ersparen können, wenn ich so konsequent gewesen wäre, wie ich es im Rückenzentrum geworden bin“, sagt Dr. Stefan Kuhn, dessen Bandscheibenvorfall jetzt 17 Jahre zurück liegt.

Damals war er beruflich sehr eingespannt. „Wenn ich Beschwerden hatte, ging ich zur Therapie, wenn es besser wurde, ließ die Motivation nach und der Zustand verschlechterte sich. Ein ewiges Auf und Ab.“

Als Stefan Kuhn 2009 auf Empfehlung zur Physiotherapie ins Rückenzentrum kam, änderte sich das. Sein Therapeut meinte, dass es ihm mit einer gezielten Trainingstherapie nach 13 Einheiten deutlich besser gehen werde und trainierte mit ihm zweimal wöchentlich an speziellen Wirbelsäulengeräten.

„Und so kam es dann auch. Ziemlich genau mit der 13. Therapiestunde, man konnte die Uhr danach stellen. Als Physiker war mir natürlich klar, dass kräftige Muskeln für Stabilität in der Wirbelsäule sorgen. Die Theorie war sofort einleuchtend.“ sagt Stefan Kuhn lächelnd. „Mein Problem war die Konsequenz in der Umset-



Dr. Stefan Kuhn profitiert seit Jahren von seinen regelmäßigen Terminen im RFZ.

Foto: Hofmann

zung.“ Ein- bis zwei Termine pro Woche wurden fest vereinbart. Eine Verbindlichkeit, die bis heute zum Erfolg führt: anhaltende Schmerzfreiheit.

Warum seine Motivation seitdem anhält? „Das liegt auch am RFZ Team.“ sagt er ohne zu

zögern. „Selbst der größte Stress ist mit dem Beginn der Trainingstherapiestunde und den dazugehörigen Gesprächen vergessen. Physisch und psychisch hat mir das immer sehr gutgetan. Auch nach meinem Sturz beim Skilanglaufen

wurden sofort Termine in der Physiotherapie organisiert. Parallel dazu wurde die Trainingstherapie angepasst – das läuft reibungslos Hand in Hand.“

Außerdem sei er als Hobbyfotograf auf seinen gut trainierten Rücken angewiesen, sagt Stefan Kuhn. „Ich trage auf meinen Reisen immer ein paar Kilo Glas mit mir herum. Eine Fotoausrüstung wiegt einiges. Trotzdem komme ich gut die Berge hoch; auch wenn ich mal lange stehen muss, um den perfekten Lichteinfall abzuwarten, ist das kein Problem.“ Selbst jetzt an den heißen Tagen lässt Stefan Kuhn seine Trainingstherapie nicht ausfallen. „Früher dachte ich, dass man im Sommer sowieso aktiv ist und nichts weiter braucht. Inzwischen weiß ich es besser und komme regelmäßig zu meinen Kräftigungseinheiten. Die klimatisierten Räume im RFZ sind eine echte Wohltat bei der Hitze. Außerdem muss ich mich fit halten, die nächste Fotoreise steht schon vor der Tür.“

Infos zur Therapie im RFZ Rückenzentrum erhalten Sie bei einem Beratungsgespräch (Termine unter: 0941- 49596), auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.