

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg im Gewerbepark D50

sv. „Ich komme sehr gerne hierher ins RFZ, weil das Team super ist und sämtliche Beschwerden, die ich bisher hatte, erfolgreich therapiert werden konnten“, erzählt Marcel Mincea, der schon während seines Studiums vor einigen Jahren im RFZ in Behandlung war. Damals waren es die typischen Schmerzen im oberen Rücken, die durch die viele PC-Arbeit ausgelöst wurden. „Ich wurde physio- und trainingstherapeutisch behandelt und habe konsequent umgesetzt, was mir empfohlen wurde. Am Anfang habe ich nicht geglaubt, dass kleine Sachen wie bestimmte Übungen oder Verhaltensänderungen etwas bewirken können. Aber es funktioniert.“

Beim Heben eines schweren Gegenstandes schoss es ihm dann im Sommer 2023 ins Kreuz. Starke Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Ausstrahlungen bis tief ins Gesäß, gelegentlich sogar ein Taubheitsgefühl im Fuß. Sein Arzt verschrieb ihm Physiotherapie.

Ein weiteres RFZ Kapitel begann. Die Behandlung verschaffte schnelle Linderung. So früh wie möglich ging es in die aktive Phase, in die Trainingstherapie. Übungen zur Tiefen-



Marcel Mincea kommt bei Beschwerden sehr gerne ins RFZ. Die spezifische Physio- und Trainingstherapie war bei ihm stets erfolgreich.

Foto: Antje Hofmann

stabilisation standen auf dem Therapieplan, die nach und nach ausgebaut und intensiviert wurden.

„Das RFZ ist für mich der Inbegriff der individualisierten Therapie. Sowohl bei der Kräftigungstherapie als auch bei den

still und leise nachts bei der Jagd auf dem Hochsitz durchführen kann. Das hat super funktioniert. Letztendlich steht und fällt der Therapieerfolg mit der eigenen Konsequenz.“

Regelmäßige Kräftigungseinheiten, das Umsetzen der Übun-

gen aus dem „RFZ Rückenratgeber“, zu denen auch Entlastungsphasen im Alltag gehören, viel Bewegung und vor allem das Wissen, selbst etwas ändern zu können, sind die Basis für diesen Erfolg.

Dem Rücken geht es längst wieder gut, die Muskulatur wird regelmäßig gekräftigt. Seit zwei Wochen kommt Marcel Mincea wegen einer Fußverletzung zur Physiotherapie ins RFZ. „Schon jetzt zeigt sich eine deutliche Besserung“, sagt er. „Das ist ja das Gute, wenn mir irgendetwas fehlt, dann komme ich ins RFZ und weiß, dass mir geholfen wird.“

Weitere Informationen zur analysierten medizinischen Trainingstherapie und zu physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten im RFZ Rückenzentrum Regensburg gibt es auf der Homepage www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.

Eine Terminvereinbarung für ein unverbindliches Beratungsgespräch ist unter Telefon (0941) 4 95 96 möglich. Vielleicht ist es an der Zeit etwas zu ändern und aktiv zu werden. Ein guter Vorsatz für 2025!