

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg

sv. Dass sie heute ihren Alltag wieder schmerzfrei bewerkstelligen kann, ist für die 25-jährige Krankenschwester Magdalena Kohlmeier aus Regensburg alles andere als selbstverständlich: Bei einem Autounfall brach sich die junge Frau 2018 einen Lendenwirbel, nach dem Krankenhausaufenthalt folgten viele Monate in der stationären und ambulanten Rehabilitation: „Gerade durch die Reha hat sich viel gebessert, trotzdem war meine bisherige Tätigkeit als Krankenschwester in der Unfallchirurgie nicht mehr möglich“, erinnert sich die Regensburgerin.

Sie wechselte schließlich in die Abteilung Endoskopie – „ein Glücksfall“, wie sie heute sagt. Dennoch setzte das viele berufsbedingte Stehen ihrem Rücken immens zu: „Ich hatte abends meist so starke Rückenschmerzen, dass ich mich kaum noch bewegen konnte.“

Im vergangenen Herbst empfahl ihr die behandelnde Orthopädin schließlich das RFZ Rückenzentrum Regensburg: „Mir war klar, dass ich



Magdalena Kohlmeier Foto: RFZ

langfristig etwas für meinen Rücken tun musste und Spezialisten brauche, die mir helfen.“ Über die Krankengymnastik am Gerät schnupperte die junge Frau in die medizinische Trainingstherapie und entschloss sich im Herbst 2021 für das Aufbauprogramm über drei Monate. Bei der Eingangsanalyse wurde der Status quo detailliert erfasst, seither absolviert Magdalena Kohlmeier zwei Mal wöchentlich ihre Einheiten in der Trainingstherapie: Die Rücken-

schmerzen sind inzwischen weitgehend verschwunden, die Zwischenanalyse im April zeigte es schwarz auf weiß: „Fast alle Werte sind inzwischen im Normalbereich“, erzählt Magdalena Kohlmeier begeistert. Inzwischen geht sie auch wieder zweimal wöchentlich laufen: „Nach dem Unfall hätte ich das nicht mehr für möglich gehalten.“

Die Trainingstherapie möchte sie auch nach dem Ende des Aufbauprogramms unbedingt beibehalten: „Das sollte man nicht schleifen lassen.“ Dabei schätzt sie besonders die intensive Betreuung im RFZ: „Die Trainingstherapeuten korrigieren bei Bedarf die Haltung und Ausführung, so dass man von den Übungen optimal profitiert.“ In ihrem Berufsalltag und zuhause hat sie auch die Tipps aus dem RFZ-Rückenratgeber integriert: „Die Übungen helfen mir, die Bandscheiben zu entlasten und eine gute Balance zwischen Stehen, Sitzen und Gehen zu finden“.

Mehr Infos gibt es unter Telefon (0941) 49596, auf www.rfz-regensburg.de und auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.