

# Rückenheilung des Monats

## RFZ Rückenzentrum Regensburg (D 50)

**ab.** Sport ist für Tom Bachstetter seit Jugendtagen ein fester Bestandteil seines Lebens – bevorzugt mit Action und etwas Nervenkitzel. 27 Jahre ging er regelmäßig ins Boxtraining, dazu Mountainbiken und Wildwasserfahrten. Umso schlimmer war es für den selbstständigen Regensburger Kfz-Meister, als ihn sein Rücken immer öfter ausbremste: „Eine unbedachte Bewegung und schon konnte ich kaum noch gehen. Bin ich gesessen oder gelegen, war Aufstehen zum Teil nicht mehr möglich. Ich war bewegungsunfähig“, blickt der 47-Jährige zurück.

Die Ärzte diagnostizierten ein Bandscheibenleiden, die Behandlungen mit Injektionen brachten langfristig keine Besserung. Eher zufällig kam der Kontakt zum RFZ Rückenzentrum Regensburg zustande, bei einem Gespräch in seiner



**Tom Bachstetter.** Zum Schutz von Mitarbeitern und Patienten wird die Trainingstherapie mit Maske absolviert, nur für das Foto wurde eine Ausnahme gemacht. Foto: RFZ/Jürgen Klein

Kfz-Werkstatt. Über die Physiotherapie – „Hier wurde ich wieder ins Lot gebracht“, lacht der Selbstständige mit eigener Werkstatt – kam er zur medizinischen Trainingstherapie. Seit rund sieben Jahren kommt er nun zwei Mal pro Woche ins RFZ Rückenzent-

rum, um an den Geräten seine Rückenmuskulatur zu stärken: „Es ist wichtig, dass man dranbleibt“, weiß Bachstetter aus eigener Erfahrung: Auch wenn der Rückenschmerz sich bei starker Belastung immer wieder mal meldet, ist der 47-Jährige inzwischen über lange Phasen schmerzfrei – so dass auch Radfahren und Stand-up-Paddling wieder möglich sind.

Ein besonderes Plus im RFZ Rückenzentrum sind für Tom Bachstetter die hohe Kompetenz der Mitarbeiter und auch die freundschaftliche Atmosphäre: „Die Physio- und Trainingstherapeuten sind einfach Klasse und stehen einem bei allen Fragen mit Rat zur Seite. Und man merkt sofort, wie stimmig das Klima dort ist. Wahnsinn!“ Mehr Infos zum RFZ und der Trainingstherapie gibt es auf [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de), unter Telefon (0941) 49596 und auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook.