

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum
Regensburg (D50)

ab. Im Falle von Elisabeth Hanshans aus Lappersdorf wurde aus der Knie- auch eine Rückenheilung. Bei einem Sturz auf das Beingelenk zog sich die 59-jährige Schreinermeisterin eine langwierige Verletzung zu: Das hintere Kreuzband war angerissen und wurde mit Schienen über Monate ruhig gestellt, mit der sie das Knie gar nicht oder nur sehr eingeschränkt bewegen konnte.

Zur Rehabilitation empfahl der Arzt das RFZ Rückenzentrum Regensburg: Mithilfe manueller Physiotherapie, Physiotherapie am Gerät sowie der anschließenden Trainingstherapie nahmen Beweglichkeit und Kraft im Kniebereich nach und nach wieder zu– doch nicht nur das: „Ich dachte erst, ich müsse nur das Knie trainieren, doch in der Trainingstherapie wurden auch Schulter- und Rückenpartien berücksichtigt“, so die Handwerksmeisterin. Tatsächlich hatten sich durch die Schonhaltung ungünstige Bewe-



Elisabeth Hanshans, für das Foto ausnahmsweise ohne FFP2-Maske. Zum Schutz von Patienten und Mitarbeitern ist die FFP2-Maske Pflicht.

Foto: Antje Hofmann/RFZ

gungsmuster eingeschlichen: „Ich kam schon ziemlich schief daher.“, lacht Elisabeth Hanshans. Durch die Trainingstherapie habe sie viel Wissen und ein besseres Körpergefühl bekommen: „Dank in-

dividueller Pläne und der Erfahrung der Trainingstherapeuten werden die Muskeln genau an der richtigen Stelle trainiert. So kann das Knie wieder in der Idealhaltung laufen.“ Begeistert erzählt sie auch von den „Nebenwirkungen“ der Trainingstherapie: „Mein Rücken ist so gut wie noch nie. Auch meine Haltung hat sich verbessert. Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerz sind inzwischen die Ausnahme“.

Inzwischen trainiert Elisabeth Hanshans seit sechs Jahren im RFZ Rückenzentrum an den Geräten, der wöchentliche Termin zur Trainingstherapie ist absolute Pflicht: „Mein Ziel ist es, das natürliche Kniegelenk unbedingt zu erhalten, und das gelingt mir mit der begleiteten Trainingstherapie sehr gut“, erzählt sie. Dabei weiß sie sich gut aufgehoben und unterstützt im RFZ: „Wann immer Probleme auftreten, wissen die Trainingstherapeuten eine Lösung. Dann heißt es ‚Das üben wir‘.“ Mehr Infos unter Telefon (0941) 49596, auf www.rfz-regensburg.de sowie den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.