

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg

sv. Für Stephanie Meierhofer wird es wohl ein besonderer Advent: Was für die meisten Menschen selbstverständlich ist – Berufsleben, Autofahren, Spaziergehen – musste sie sich in den vergangenen zwölf Monaten hart zurück erarbeiten. Ein Etappensieg, dem viele Höhen und Tiefen vorausgingen, wie sie heute sagt. Ein wichtiger Wegbegleiter war und ist dabei das RFZ Rückenzentrum Regensburg.

Sport und Bewegung waren für die 59-Jährige immer ein fester Bestandteil ihres Lebens, viele Jahre war sie unter anderem beim LLC Marathon Regensburg aktiv, bis im Herbst 2021 schließlich ein Tumor im Spinalkanal festgestellt wurde. Im Dezember 2021 erfolgte eine risikoreiche Operation. Der Weg zurück in den Alltag war geprägt von starken Schmerzen: „Durch den Eingriff wurden viele Nerven verschoben, dazu kommt eine starke, angeborene Skoliose.“ Schmerzmittel und Infusionen halfen nur kurzfristig, so folgte Stephanie Meierhofer schließlich der Empfehlung der Ärzte und begann im Sommer mit der Physiotherapie im RFZ Rückenzentrum: „Der Heilungsprozess der von der OP beeinträchtigten Nerven ist langwierig, umso wichtiger ist es, die Bänder und Muskeln im Rücken zu stabilisieren. Bewegung ist das A und O bei der Genesung.“

Schritt für Schritt tastete sich Stephanie Meierhofer mithilfe von Physiotherapeutin Samia Farrag an die Bewegungen heran, inzwischen absolviert sie im Trainingstherapieaum zweimal wöchentlich ihre Physiotherapie am Gerät. Der Erfolg ließ nicht auf sich warten: Mit der Muskelkraft stieg auch die Lebensqualität und viele Alltagsaktivitäten wurden wieder möglich: Zudem kehrte auch die Freude und Lust am Sport zurück. Inzwischen wagt sie sich wieder an Nordic Walking und sanfte Yogaübungen: „Ich bin auf einem guten Weg, auch wenn noch ein

Stück vor mir liegt, bis die Nerven wieder komplett verheilt sind“.

Die Trainingstherapie möchte sie keinesfalls mehr missen: „Man wird immer genau da abgeholt, wo man aktuell steht. Bei jeder Trainingstherapieeinheit wird das aktuelle Befinden nachgefragt und die Übungen werden angepasst“. Auch die Unterstützung durch die Aufs und Abs habe ihr sehr geholfen: „Wenn eine Übung noch nicht möglich ist, suchen die Trainingstherapeuten nach einer Lösung, damit wir uns langsam und dosiert herantasten.“

Mehr Informationen zur Trainingstherapie und Anmeldung zu einem unverbindlichen Infogespräch unter Telefon (0941) 49596, auf www.rfz-regensburg.de oder auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.



Stephanie Meierhofer beim Training im RFZ. Es besteht weiterhin Maskenpflicht. Die Maske wurde nur für das Foto abgenommen.

Foto: RFZ