

Rückenheilung des Monats

RFZ Rückenzentrum Regensburg (D50)

sv. Selbst ihren Orthopäden hat Martina Tränkle-Schuhwerk zum Staunen gebracht: „Ich habe eine angeborene, stark ausgeprägte Skoliose“, erzählt die Regensburgerin: „Der Arzt konnte kaum glauben, dass ich keine Schmerzen habe.“ Doch der Weg dorthin war für Martina Tränkle-Schuhwerk lange. Durch die Skoliose gehörten seit ihrer Kindheit Rückenschmerzen zum Alltag. Sie versuchte sich damit zu arrangieren, denn auch Sport, später Krafttraining und Schmerztabletten halfen nicht dauerhaft: „Man lernt damit zu leben, ich kannte es ja nicht anders“. Vor 20 Jahren, mit Mitte 40, wurden die Schmerzen für Martina Tränkle-Schuhwerk schließlich unerträglich: „Besonders die Halswirbelsäule machte mir zu schaffen. Ich konnte die Monate

im Jahr zählen, an denen mein Hals nicht steif war. Ich konnte kaum noch Autofahren“, erinnert sie sich.

Schließlich las sie von einem Vortrag von Antje Hofmann, Sportwissenschaftlerin und Leitende Trainingstherapeutin im RFZ: „Das Konzept hat mich so überzeugt, dass ich mich danach für die Trainingstherapie entschieden habe.“ Dass ihre Muskelwerte bei der Eingangsanalyse im sehr niedrigen Bereich lagen, machten sie noch entschlossener: „Ich habe das Aufbauprogramm – mit 24 Therapieeinheiten und 2 Funktionsanalysen – gebucht und angefangen“, erzählt Martina Tränkle-Schuhwerk lachend. Schon nach wenigen Wochen mit anfangs zwei Einheiten wurden die Schmerzen im Rücken

besser, in der Halswirbelsäule verschwanden sie komplett: „... und sind auch nie mehr aufgetreten“. Agilität gehört für die Mittsechzigerin zum Leben: Sport, Yoga und vor allem die Zeit mit ihren zwei kleinen Enkelinnen.

Seit 2001 trainiert die Regensburgerin regelmäßig einmal wöchentlich im RFZ Rückenzentrum: „Mir ist klar, dass ich dran bleiben muss. Ich habe ein schwaches Bindegewebe. Das Training ist essenziell für die körperliche Stabilität“. Besonders schätzt sie die individuelle Betreuung: „Die Trainingstherapeuten stehen neben dem Gerät und korrigieren bei Bedarf. Und geben auch Übungstipps für zuhause.“ Dazu hat sich in den über 20 Jahren ein freundschaftlicher Kontakt zu den Trainingstherapeuten entwickelt: „Es herrscht



Martina Tränkle-Schuhwerk trainiert im RFZ. Zum Schutz der Patienten gilt im RFZ die Maskenpflicht. Für das Foto wurde eine Ausnahme gemacht. Foto: Hofmann/RFZ

einfach eine gute Atmosphäre“. Mehr Infos zur RFZ-Trainingstherapie gibt es bei einem unverbindlichen Infogespräch, auf www.rfz-regensburg.de, unter Telefon (0941) 49596 oder den Social-Media-Kanälen.