



Am 15. September wird der Mittelbayerische Landkreislaf gestartet. In diesem Jahr führt die Strecke durch den Süden des Landkreises.

Foto: Archiv

Rückengeplagte werden fit fürs Laufen

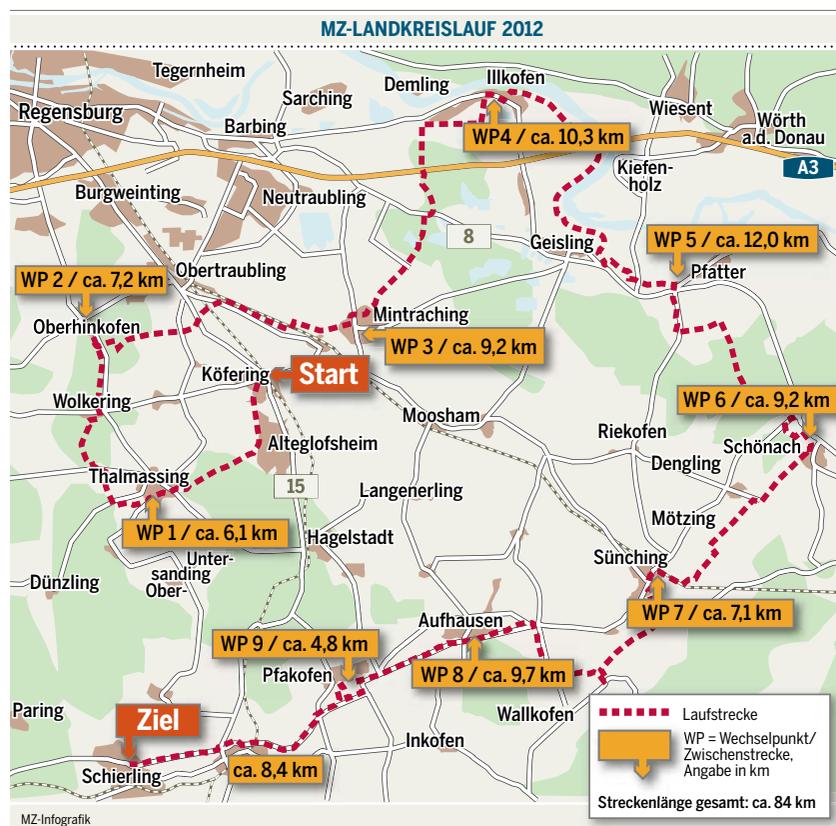
GESUNDHEIT Die Sportmediziner vom RFZ-Rückenzentrum machen ein Team für den 3. Mittelbayerische Landkreislaf fit. Es heißt „Wir haben Rücken“.

nächst eine ärztliche Untersuchung sowie eine Funktionsanalyse der Wirbelsäule hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit des Patienten. Mit den Ergebnissen der Untersuchung stellt Möckel ein gezieltes Therapieprogramm für Rücken und Wirbelsäule zusammen. Zwei Mal pro Woche besuchen die Teilnehmer das RFZ, um zu trainieren. Weil man davon aber noch nicht laufen kann, kümmert sich das Team vom RFZ darum, dass die Rückenpatienten auch konditionell fit werden. Jeder bekommt einen individuellen Trainingsplan.

Programm startet Mitte Mai

Zwei Therapeuten überwachen das Team, das „Wir haben Rücken“ heißen wird, während der drei Monate. Natürlich wird es auch beim Landkreislaf mit dabei sein. Die Experten vom RFZ weisen allerdings darauf hin, dass – sollte ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert worden sein – dieser mindestens drei Monate her sein muss.

Die acht Bewerber erhalten das komplette Betreuungspaket (Diagnostik, Analyse, Lauf- und Rückentraining, Teilnahme am Landkreislaf) im Wert von 1500 Euro. Außerdem werden sie während der Vorbereitung redaktionell von der MZ und dem MZ-Video team begleitet.



REGENSBURG. Am 15. September findet der 3. Mittelbayerische Landkreislaf statt. Ob Profi, Hobby-Läufer oder Anfänger – hier können alle an den Start gehen. Wirklich jeder. Auch Menschen mit Rückenproblemen, die es lange nicht mehr gewagt haben, in die Laufschuhe zu schlüpfen. Denn das RFZ-Rückenzentrum Regensburg stellt eine Mannschaft zusammen, deren Mitglieder von den Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern mit einer Bewegungstherapie auf den Landkreislaf vorbereitet werden. Zwei persönliche Therapeuten kümmern sich um die Läufer. In den Vorjahren waren viele Beobachter zunächst ungläubig. Doch die Rückengeplagten überraschten alle und kamen mit Bravour ins Ziel. Viele von ihnen blieben bis heute dem Laufen treu und drehen regelmäßig ihre Runden.

Gezieltes Training

Dr. Frank Möckel, Sportmediziner beim RFZ, erklärt, wie das Programm abläuft. Rund drei Monate vor dem Landkreislaf werden die acht Teilnehmer zum ersten Mal in die Praxis bestellt. Dort erfolgt zu-

gunstherapie beginnt voraussichtlich Mitte Mai, Einsendeschluss für die Bewerbungen ist der 30. April. Jeder, der teilnehmen

will, sollte in der Bewerbung neben Name, Adresse, Alter und Geschlecht auch seine Rückenprobleme schildern und angeben, wie lauerfahren er ist. Auch Laufunerfahrene können sich bewerben.

→ Weitere Informationen zum 3. Mittelbayerische Landkreislaf gibt es unter www.landkreislaf-regensburg.de

→ Anmeldungen an: Kerstin Dinauer, MZ; Mail: kerstin.dinauer@mittelbayerische.de, Telefon (09 41) 20 79 39.

Dr. Frank Möckel, Maria Mayer und Philipp Weishaupt vom RFZ-Rückenzentrum werden das Team auf den Landkreislaf vorbereiten. Foto: RFZ

