



Renate Heimeldinger, Krankenschwester und Hotelfachfrau aus Erharting – dank AMOVITA konnte ich jahrelange Fehler im Umgang mit meiner Sprunggelenksverletzung korrigieren und bin auf dem besten Weg zu meiner ursprünglichen Beweglichkeit

"Vor 16 Jahren begann alles mit einem Autounfall, wobei die schlimmste Verletzung mein linkes Sprunggelenk davon trug. Trotz Operationen, monatelanger Krankengymnastik, Bandagen, etc. blieb das Sprunggelenk steif. Dadurch war nicht nur das Sprunggelenk eingeschränkt, auch so einfache Bewegungsabläufe, wie Laufen, oder „in die Knie“ gehen, waren nur bis zu einem bestimmten Grad möglich. Der Lauf der Dinge war dann, dass ich mir eine gewisse Schonhaltung zulegte, die auf längere Zeit Auswirkungen auf den gesamten Körper und dessen Haltung hatte. Die Wirbelsäule wurde schief, Kreuzschmerzen und Verspannungen im Nacken und Schulterbereich ließen nicht lange auf sich warten. Massagen, Sauna und Krankengymnastik brachten nur für kurze Zeit Erleichterung.



2010 lernte ich durch das FTZ und meine Trainerin Sabine das Behandlungssystem von AMOVITA kennen. Sabine erklärte mir eindrucksvoll den Zusammenhang von meinem geschädigtem Sprunggelenk, und dessen Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsablauf. Nach den ersten 5 Trainingseinheiten von AMOVITA waren meine Kreuzschmerzen in Ruhe bereits verschwunden. Das Training bestand aus Kraftübungen, Dehnungen, Balanceakten und Koordinationsübungen. Mein Sprunggelenk wurde daraufhin beweglicher, ich konnte besser das Gleichgewicht halten und die Kraft im linken Bein nahm zu. Auch Muskeln die jahrelang nichts mehr taten, wurden gestärkt und dadurch der gesunde Bewegungsablauf wieder hergestellt. Ich versuchte mein Gangbild, das ich mir in den Trainingseinheiten erarbeitet hatte, auch in meinem normalen Alltag zu integrieren. Auch lernte ich wieder mit meinem linken Fuß zu arbeiten, ihn zu fordern und nicht nur zu schonen. Mein Fuß samt Sprunggelenk gehört wieder zu mir, er ist nicht mehr „der böse Fuß“ sondern nur noch „der Schwächere“ von den beiden.

*Ihre Renate Heimeldinger*

Copyright © Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Referenzschreibens darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Fitness und Therapie Zentrum Mühldorf reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.