

Marie Masson: Gesundheitspark hat mich nach einer schweren Fußverletzung durch einen Unfall wieder hergestellt!

Im Januar 2019 hatte ich beim Schlittenfahren einen schweren Unfall. Ich bin mit dem Schlitten bei hohem Tempo gegen eine Wand gefahren. Dabei spielte mein Fuß eine so unglückliche Rolle, dass er fast ganz abgetrennt wurde. Das Sprunggelenk war förmlich explodiert.

Nach der OP durfte ich den Fuß 3 Monate lang gar nicht belasten. Ich trainierte schon vorher im Gesundheitspark Neunkirchen und durch erzielte Trainingserfolge war mein Vertrauen in das Trainerteam da schon sehr groß. Ich entschied mich, anstatt einer Reha mich in die Hände des Gesundheitsparks zu begeben.



Die Physiotherapeutin Natascha hat mit mir und dem Trainerteam zusammengearbeitet. Anfangs bestand mein Aufbautraining in Fahrradfahren ohne Widerstand, allmählich konnte ich auf`s Gehband. Für den Muskelaufbau in Fuß und Bein wurde ein spezieller Trainingsplan erstellt. Ich habe mich an alles gehalten und die Vorgaben genau umgesetzt. Mit tollen Erfolgen wurde ich dafür belohnt.

Ich konnte meinen Fuß immer mehr belasten und immer weitere Strecken zurücklegen. Anfangs konnte ich 1 km in der Stunde gehen. Das konnte ich kontinuierlich steigern. Heute bin ich bei 6 km. Vor meinem Unfall hatte ich hauptsächlich Wirbelsäulengymnastik- und Yogakurse besucht. Meinen ersten Yogakurs nach dem Unfall im Januar konnte ich bereits im Juli wieder machen! Yoga half ebenso meiner Rekonvaleszenz, denn es hat mich auch mental gestärkt.



Heute kann ich fast alles wieder machen. Treppen runter gehen z.B. geht wieder problemlos. Das ging anfangs gar nicht. Ich danke dem Team und Natascha nicht nur für das Training, sondern auch für den Zuspruch, das Mut machen und die Aufmunterungen. Überhaupt ist mir die soziale Komponente im Gesundheitspark sehr wichtig.

Ich kann jedem diese tolle Einrichtung uneingeschränkt weiterempfehlen.