

Gesunde Füße

| | |
|-----------------|----|
| Vorwort | |
| ■ Gesunde Füße | 7 |
| Anwendung | 8 |
| Fuß | |
| Einführung | 11 |
| Anatomie | |
| ■ Fußskelett | 13 |
| ■ Belastung | 13 |
| ■ Keilprinzip | 15 |
| ■ Spiralprinzip | 15 |
| Diagnose | |
| ■ Fersenlot | 17 |
| ■ Gewölbehöhe | 19 |
| Probleme | |
| ■ Knickfuß | 21 |
| ■ Platt-Hohlfuß | 23 |
| Übungen | |
| ■ Fuß-Spirale | 25 |
| ■ Fuß-Picasso | 29 |
| ■ Spurenleger | 33 |

Zehen

| | |
|-----------------------------|----|
| Einführung | 37 |
| Anatomie | |
| ■ Vorfuß | 39 |
| ■ Quergewölbe | 39 |
| ■ Hallux | 41 |
| ■ Zehen | 41 |
| Diagnose | |
| ■ C-Bogen | 43 |
| ■ Großzehe | 45 |
| Probleme | |
| ■ Spreizfuß | 47 |
| ■ Zehenprobleme | 49 |
| Übungen | |
| ■ C-Bogen | 51 |
| ■ Saugnapf | 55 |
| ■ Sternensammler | 59 |
| Service | |
| ■ Bücher über Spiraldynamik | 63 |
| ■ Impressum | 64 |