

# Gesunde Füße

Vorwort	
■ Gesunde Füße	7
Anwendung	8
<b>Fuß</b>	
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