

Inhalt

Statt einer Einleitung ... 11

Die Anatomie des Fußes ... 13

Der angeborene Klumpfuß ... 18

Behandlungsmöglichkeiten	19
Langfristige Auswirkungen des Klumpfußes	20

Knick-, Senk- und Spreizfuß ... 22

Behandlung von „Plattfüßen“	23
-----------------------------------	----

Das Sprunggelenk ... 25

Verletzungen des Sprunggelenkes, Abnutzungen, Fehlstellungen	26
Sprunggelenkersatz	28
Rehabilitation nach einem Sprunggelenkersatz	30
Wie lange wird der Genesungsprozess dauern?	31
Prothesenpass – ein Dokument, das auf Reisen nützlich ist	32

Charcot-Fuß ... 34

Diagnose	35
Behandlung	35

Überknöcheln —**Bänderriss im Knöchel ... 37**

Vorbeugende Maßnahmen 39

Fersensporn, Fersenbein ... 40

Was führt zu den Beschwerden beim Fersensporn? 42

Wie wird ein Fersensporn behandelt? 42

Was sind die Voraussetzungen für das Entstehen

eines Fersensporn? 43

Vorbeugende Maßnahmen 43

Übungen für die Füße 44

Die Achillessehne ... 46

Achillessehnenreizungen 47

Achillessehnenriss 48

Behandlung einer Achillessehnenentzündung

und eines Achillessehnenrisses 49

Vorbeugende Maßnahmen 51

**Die Fußsohlen — Rezeptoren für
ordentliches Gehen ... 53**

Hornhaut, Hühneraugen 59

Vorbeugende Maßnahmen 59

Warzen 60

Vorbeugende Maßnahmen 61

Fußpilz und Nagelpilz 61

Fußpilz 61

Wie entsteht eine Pilzinfektion? 62

Wie wird Fußpilz behandelt? 63

Nagelpilz 64

Vorbeugende Maßnahmen bei Fuß- und Nagelpilz 65

Eingewachsener Zehennagel, Unguis incarnatus 66

Behandlungen 67

Vorbeugende Maßnahmen 68

Hallux valgus ... 69	
Behandlungsmöglichkeiten	71
Ganglabor – Ganganalyse ... 72	
Warum führt man eine 3-D-Analyse der Bewegung durch?	74
Welche Einsatzbereiche bietet ein Ganglabor?	75
Der richtige Schuh zum schmerzfreien Fuß ... 77	
Was sind die Anforderungen an einen guten Konfektionsschuh?	79
Anwendungstest	81
Was man bei Beschwerden der Gelenke, Bänder und Sehnen unterstützend machen kann ... 84	
Nahrungsergänzungsmittel	85
Hyaluronsäure	88
Glukosamin, Chondroitinsulfat	89
Kollagen	90
Vitamin E und Vitamin C	91
Calcium	91
Glossar ... 92	
Literatur ... 104	
Abbildungsnachweis ... 106	
Autorenteam ... 108	