INHALT

Vorwort: Texte geschrieben von zwei Teilnehmerinnen des Selbsthilfe-Projektes	7
Allgemeiner Teil	10
Übungsteil	39
Merkblätter zu den Themen:	
Merkblatt Nr. 1 Bedarf	40
Merkblatt Nr. 2 Schuhe und Strümpfe	42
Merkblatt Nr. 3 Verhalten bei Schmerzen	45
Merkblatt Nr. 4 Grundhaltung	47
Merkblatt Nr. 5 Gymnastikball / Igelbälle	49
Merkblatt Nr. 6 Schneidersitz	52
Merkblatt Nr. 7 Knieübungen	54
Merkblatt Nr. 8 Stand-Spiel-Bein-Wechsel	55
Merkblatt Nr. 9 Fuß-Übungen	57
Merkblatt Nr. 10 »Apfelsine Denken«	62
Merkblatt Nr. 11 3-Punkt-Belastung	63
Merkblatt Nr. 12 Im Liegen neue Haltungen antrainieren	65
Merkblatt Nr. 13 Funktionshaltungen	67
Merkblatt Nr. 14 Fuß- und Nagelpflege – »Do it yourself«-Methode	72
Merkblatt Nr. 15 Füße und Körpergewicht	75
Merkblatt Nr. 16 Eine allerletzte Übung Gehen im aufgerichteten Fuß	81
Merkblatt Nr. 17 Positiver Ausblick Babyfuß-Selbsthilfeprojekt »Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?«	83

Zusammenfassung	89
Anhang	
Literaturliste	91
Zur Autorin	94