

INHALT

VORWORT	9
 1 WENN DER MAUSARM SCHMERZT	11
Die Hand „das Werkzeug der Werkzeuge“ (Aristoteles, 4. Jhd. v. Chr.)	12
Schreibkrampf und Musikerkrampf	13
Schnappfinger, Paddlergelenk	14
Karpaltunnelsyndrom und Radfahrerlähmung	17
Tennisarm und Golferellenbogen	18
Weitere Ursachen	19
 2 ZUVIEL GESCHULTERT?	21
Wie's drinnen aussieht – Der Schultergelenkkomplex	23
Die Mechanik des Schultergelenks	25
Schulterschmerzen	26
Die Kalkschulter – „Bin ich etwa schon verkalkt?“	28
„frozen shoulder“ oder Schultersteife	29
 3 HANDYNACKEN UND Co.	33
Form und Funktion	34
Nackenschmerz	37
Steifer Nacken	40

 4 	WARUM IST DER RÜCKEN KRUMM	43
	Fehlhaltung und Haltungsschwäche	45
	Schüler-, Lehrlings-, Turnerbuckel = Scheuermann-Krankheit	47
	„Witwenbuckel“, „Hexenbuckel“	49
	Bechterew, der Männerbuckel?	52
	Rippenbuckel, das Zeichen der Skoliose	54
	Schwaches Kreuz und lahme Lende	57
	Der Schlangenmensch	59
	Hexenschuss oder Ischias	62
	Schaufensterkrankheit der zweiten Art	65
 5 	DAS HINKEBEIN ODER WENN DIE HÜFTE HINKT	69
	Gang, Gangbild, Gangstörung	70
	Krank durch Hüftschwung	74
	Von der tanzenden zur springenden Hüfte	76
	Die Hüftzange und der Hüftnocken	78
	Wenn die Prothese quietscht und knackt	80
 6 	UNHAPPY KNEE	83
	Das Frauenknie	86
	X's and O's	89
	Fußballerbeine	92
	Das Wackelknie	94
	Springer- oder Sprinterknie	96
 7 	LÄUFERS BEIN UND LÄUFERS FERSE	99
	Von der Marschfraktur zum Läuferbein	100
	Der Umknicker	103

Die Achillesferse und andere Fersen	105
Die Achillessehne – die stärkste Sehne des Körpers ist die Schwachstelle des Sportlers	107
Hinterer und unterer Fersenschmerz	109

 8 Wo DRÜCKT DER SCHUH?	113
Der Lotusfuß	114
Cinderellafuß	115
Chuck Taylor Fuß	117
Läuferzehen	118
Ballett(Tänzer)fuß	121

INDEX	123
--------------	------------