

# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>I 1   WENN DER MAUSARM SCHMERZT</b>	<b>11</b>
Die Hand „das Werkzeug der Werkzeuge“	11
(Aristoteles, 4. Jhd. v. Chr.)	12
Schreibkrampf und Musikerkrampf	13
Schnappfinger, Paddlergelenk	14
Karpaltunnelsyndrom und Radfahrerlähmung	17
Tennisarm und Golferellenbogen	18
Weitere Ursachen	19
<b>I 2   ZUVIEL GESCHULTERT?</b>	<b>21</b>
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
<b>I 3   HANDYNACKEN UND Co.</b>	<b>33</b>
Form und Funktion	34
Nackenschmerz	37
Steifer Nacken	40

<b>14   WARUM IST DER RÜCKEN KRUMM</b>	<b>43</b>
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
<b>15   DAS HINKEBEIN ODER WENN DIE HÜFTE HINKT</b>	<b>69</b>
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
<b>16   UNHAPPY KNEE</b>	<b>83</b>
Das Frauenknie	86
X's and O's	89
Fußballerbeine	92
Das Wackelknie	94
Springer- oder Sprinterknie	96
<b>17   LÄUFERS BEIN UND LÄUFERS FERSE</b>	<b>99</b>
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
<b>18   WO DRÜCKT DER SCHUH?</b>	<b>113</b>
Der Lotusfuß	114
Cinderellafuß	115
Chuck Taylor Fuß	117
Läuferzehen	118
Ballett(Tänzer)fuß	121
<b>INDEX</b>	<b>123</b>