

# Inhalt

Vorwort 7

Einleitung 10

Die Funktionen des Sprunggelenks 18

Schmerz 31

**Die drei Wege zur  
nachhaltigen Schmerz-  
und Beschwerdefreiheit 71**

Dein Werkzeugkasten 74

Das Schmerzprogramm 87

Das Funktionsprogramm 103

Das Verhaltensprogramm 131

**Die Übungen 153**

Schlusswort 202

Literaturnachweise 204

QR-Codes 212