

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

Literturnachweise 204

QR-Codes 212