

## Stichwortverzeichnis

### A

- Abrollbewegung 42
- Abrollen 42, 51
- Achillessehne 109, 116, 119, 134, 137, 140
  - Taping 125
- Arthrose 13, 60, 62
  - Trainingsprogramm 62
- Ausdauerdefizit 25

### B

- Bänderriss 104
- Bandverletzung 104
- Bewegungsdefizit 25
- Bursitis 92, 118

### D

- Deformationsfähigkeit 22, 58
- Dehnfähigkeit 30
- Dorsalexension 26, 27, 36, 40
- Druckpunktentspannung 124
- Durchblutung 16, 46, 118

### E

- Eigentest 24, 36
  - Beweglichkeit 26
  - Gleichgewicht 33
  - Muskelkraft und Dehnfähigkeit 30
- Einlagen 53, 54, 58
- Eversion 29, 36, 41

### F

- Faszienübungen 111, 126, 132
- Fersendämpfung 54, 58
- Fersensporn 82, 109, 110, 134, 137, 140
  - Symptome 110
- Flossing 111, 119, 126, 138, 140
- Fraktur 109
- Fuß
  - Aufbau 40
  - Beweglichkeit 40
  - Deformationsfähigkeit 58
  - funktionelle Veränderungen 58
  - Funktionen 40

- Gewölbekonstruktion 42
- Fußabdruck 60, 61, 76, 82, 90
- Fußachsen 41
- Fußbett 54, 58
- Fußform 10
- Fußgewölbe 42
- Fußlängsachse 42
- Fußtraining-Grundprogramm 12, 13

### G

- Gangphasen 50
- Gangzyklus 50
- Gehen 50
- Gelenkknorpel 45, 60
- Gleichgewicht 33
- Gleichgewichtsreaktion 33
- Gleichgewichtsstörung 25

### H

- Hallux valgus 65, 90, 91, 92, 93, 103
  - Symptome 91
- Hohlfuß 82, 90
  - Symptome 82

### I

- Inversion 29, 36, 40, 41

### K

- Knickfuß 70, 90
  - Symptome 70
- Kontaktpunkte 14, 42, 77, 98
- Körperhaltung 12, 43, 52, 53, 59
- Körperwahrnehmungsübungen 12
- Kraftdefizit 25

### L

- Längsgewölbe 14, 76, 82
- Läuferprobleme 116

### P

- Plantarfaszie 70, 82, 109, 112, 134
- Plantarflexion 26, 27, 28, 36, 40
- Plattfuß 59, 76, 90

- Symptome 76
- Pronationstrauma 104

### Q

- Quergewölbe 14, 42, 64

### R

- Rollout 111, 119, 126, 132, 133, 134, 135, 136

### S

- Schleimbeutelentzündung 118
- Schmerz 44, 45, 46, 47, 48
  - akuter 45
  - Bewegungsreize 48
  - chronischer 45
  - emotionale Komponente 44
  - mechanische Reize 48
  - thermische Reize 49
- Schmerzhemmung
  - endogene 47
- Schmerzreduktion 48, 49
- Schmerzskala 46
- Schmerztherapie 47
- Schuh
  - Absatz 54
- Schuhberatung 52
- Schuhe 52
  - Passform 52
- Selbsteilungskräfte 111, 118, 126
- Shin Splints 126, 131, 133, 134, 137, 140
- Spreizfuß 59, 64, 65, 90
  - Symptome 64
- Streckdefizit 26
- Supinationstrauma 104

### T

- Taping 103, 125, 131
- Testdokumentation 36
- Triggerpunkte 137
- Triggertechnik 111, 119, 126, 137

### U

- Übungsprogramm 13