

Stichwortverzeichnis

A

Achillessehne 68, 115
 – Gewebeveränderungen 69
 – Übung 144
 Achillessehnenentzündung 69
 Achillessehnenriss 74
 Achillessehnenbeschmerz 68
 – Übung 148, 153
 Achillotendinopathie, chronische 69
 Achsenfehlstellungen 21
 Anlaufschmerz 70
 Arthrose 52
 – primäre Arthrose 53
 – sekundäre 54
 Arthroskopie (Gelenkspiegelung) 56
 aufrechter Gang 14
 Außenbandapparat 59
 Außenbandriss 60
 Ausweichbewegungen 33

B

Bänderriss 58, 65
 Barfußlaufen 112, 114
 Beckenschiefstand 70, 78
 Beinachsen 138
 – Übung 152
 Beinlängenunterschied 70, 78
 Belastung 14, 29
 Berührung 122
 Beugemuskeln 23
 Beugersehnen 107
 Beweglichkeit 51
 Bewegungsradius 54
 Bindegewebe 104
 Bindegewebsschwäche 88, 96
 Biomechanik 14
 Bluterguss 60

D

Defizit, propriozeptives 62, 65
 Dorsalextension 24
 Druckverteilung 29
 Duplexsonographie 71
 Durchblutung 122

E

Einlage 98
 Einlagen 90, 92
 – entlastende 94
 – propriozeptive 90
 Einlagen, sensomotorische 94
 Erkrankung, rheumatische 54
 Evolution 14
 Exostosen. *Siehe auch* Überbeine

F

Faszien 85, 134
 Faszienrolle 87
 Ferse
 – X-Stellung der 88
 Fersenbein 40
 Fersenbeinhöcker 80
 Fersensbeweglichkeit 40
 Fersenschale 92
 Fersenschmerz
 – oberer 78
 – unterer 82
 Fersenschmerz, oberer
 – Übung 144
 Fersensitz 36
 Fersensporn 82
 – Übung 148
 Fußabdrücke 28
 Fußbeweglichkeit 23
 – Normalwerte 25
 Fußform 16
 – ägyptische 16
 – griechische 16
 – keltische 16
 – römische 16
 Fußgelenke 24
 Fußgewölbe 23
 Fußmuskeln 21
 – kurze 21
 – lange 21
 – mittlere 23
 Fußskelett 19
 Fußsohle 41, 142
 Fußstatik 23

G

Gang 14, 71, 78
 Ganganalyse 71
 Gangzyklus 26
 Gehen 26
 Gelenkersatz 57
 Gelenkinstabilität 51
 Gelenkstabilität 118
 Gicht 54
 Gleichgewicht 43
 – trainieren 118
 Gleichgewichtsorgan 115
 Gleichgewichtssinn 128, 134, 136, 152
 Greiforgan 14
 Großzehe 42, 102
 – Übung 146
 Großzehenabspreizer 21
 Großzehenbeuger 42
 Großzehenmuskulatur 23
 Grundgelenke 21

H

Haglundferse 79
 Hallux
 – Hilfsmittel 105
 – leichte Form 103
 – mittelschwere Form 103
 – Operation 106
 – schwere Form 103
 – Symptome 104
 – Therapie 105
 – Übung 152
 – Ursachen 103
 Hallux valgus 102
 Hammerzehe 108
 Hautpilz 18
 Hilfsmittel 55
 hintere Muskelkette 38
 Hohlfuß 84
 Hüftmuskeln 138, 155
 Hühneraugen 17, 105, 109
 Humanpapillomavirus 18
 Hyaluronsäure 71, 87
 Hyaluronsäure-Injektionen 56

I

Idealbelastung 129
 Idealkontakte 27, 152, 155
 Injektionen 56
 – mit Plasma 56
 Instabilität 24
 – chronische 60

K

Kernspintomographie 85
 Kleinzehefehlstellungen 107
 Kleinzehe- und Mittelfußmuskulatur 23
 Knick-Senkfuß 28, 78, 88
 Knöchelschiene. *Siehe auch* Orthese
 Knochenmarkstimulation 56
 Knorpelschicht 52
 Kollagenstoffwechsel 73
 Körperhaltung 15, 21
 korrigierende Einlage 92
 Krallenzehe 108
 Krampfadern 34

L

Längsgewölbe 23, 84, 88
 Laufstil 70, 114
 – Fersenlaufstil 114

M

Magnetresonanztomographie (MRT) 55, 101
 Menschenaffen 14
 Metatarsalgie 97

Mittelfuß 20
Morton-Neurom 100

N

Nahrungsergänzungstoffe 56
Nervenenden 113
Nervenendigungen 15

O

O-Beine 70, 78
Oberer Fersensporn 79
Orthesen 64
Ossifikationen. *Siehe auch* Verknöcherungen
Osteophyten 53

P

PECH-Regel 61, 76
Pedographie 29. *Siehe auch* Fußdruckmessung
Pelotte 94
Physiotherapie 55
Plantaraponeurose. *Siehe auch* Plantarsehne
Plantarfaszie 23
– Übung 142
Plantarflexion 24
Plantarsehne 82
– Entzündungen der 83
Plasma 87
Pronationskeil 94
Propriozeption 15, 115

Q

Quergewölbe 88

R

Reflexe, propriozeptive 15
Rigidusfeder 94
Rötung 51
Rückfuß 20
Ruptur 60

S

Schienbeinmuskeln 132
Schmerzen 51
Schmetterlingsrolle. 98
Schuh 17
– Materialien 18
Schwäche der Fußmuskulatur 96
Schwellung 51, 60
Schwungphase 26
Sensoren 15, 29, 114, 115
Sohlenviereckmuskel 21
Spannungen 126
Spannungspunkte 32
Spreizfuß 96
Sprengung 114
Sprunggelenk 41
– oberes Sprunggelenk 20
– unteres Sprunggelenk 20
Sprunggelenk, bewegliches
– Übung 153
Sprunggelenke
– Beweglichkeit 34
– Fehlbelastung 90
Sprunggelenkinstabilität 58
Sprunggelenksbandage 64
Sprunggelenkstabilität 132
Standphase 26
Start-Stopp-Sportarten 41, 134, 153
Statik 15
Stoßwellentherapie 71, 72, 85, 91
Streckermuskeln 23
Streckersehnen 107
Sturzgefahr 63
Supinationskeil 94
Synovialhaut 52
Synovialitis 53

T

Tape, kinesiologisches 66
Tarsaltunnelsyndrom 86
Therapie, manuelle 91
Therapie, physikalische 55

Tibialis-posterior-Sehne 21, 88
Training, propriozeptive 115, 118
Triggerpunktbehandlung 71

U

Überbeine. *Siehe auch* Verformung
Übergewicht 88
Ultraschallbehandlung 91
Ultraschalluntersuchung 69, 85, 101
Umknicken 60
Umstellungsoperation 57

V

Verformung 50
Verkalkungen 78
Versteifungsoperation 57
Vorfuß 20
Vorfußschmerz 96

W

Wadenmuskel 130
Wadenmuskeln
– Übung 153
Wadenmuskeln, verkürzte 83, 88, 115
Wadenmuskeln, verspannte
– Übung 153
Wadenmuskulatur 87
Wadenpumpe 34

X

X-Beine 70, 78

Z

Zehe
– Endgelenkshammerzehe 108
– Lockenzehe 108
– Supraductus/Subductus 108
Zehen 36
– Übung 124, 129, 150
Zehenbox 109