

# Service

## Stichwortverzeichnis

### A

Abrollbewegung 26  
 Achillessehnen 62, 94  
 Achillessehnenbeschwerden 32  
 Achillessehnenbeschwerden 106  
 Adduktoren, siehe  
 auch Schenkelanspreizer  
 Arthrose 15

### B

Balance 21, 22  
 Balancetraining 102  
 Bandagen 105  
 barfuß 20, 72, 104  
 Bauchmuskeln 88  
 Bauchmuskulatur 21  
 Beinstellung  
 – X- oder O- 24, 28  
 Beschwerden  
 – funktionelle 14  
 Beugemuskeln 11  
 Beugesehnen 48  
 Biomechanik 11

### D

Dorsalextension 22, 36  
 Durchblutung 44

### E

Einlagen 105  
 Eversion 12  
 Evolution 10

### F

Faszienrolle 46, 52, 105  
 Fehlstellungen 10  
 Ferse 11, 15, 20, 32, 33, 35, 65,  
 67, 70, 71, 77, 85  
 Fersenbein 11  
 Fersenschmerz 110  
 Fußaußenkanten 24  
 Fußdruckmessung, siehe  
 Pedographie  
 Fußgelenke 54  
 Fußinnenseiten 24  
 Fußmuskeln  
 – kurze 26  
 – lange 66  
 – mittlere 11  
 Fußmuskulatur 16  
 Fußschmerzen 10  
 Fußsohle 96  
 Fußsohlen 42

### G

Ganglion 14  
 Gangzyklus 12  
 Gehen 12  
 Gelenk  
 – Gelenkinstabilität 11  
 – Gelenkverschleiß 11  
 Gelenke 11  
 – instabile 15  
 – steife 15  
 Gelenkverschleiß 15

Gesäßmuskeln 80, 90, 98  
 Gleichgewicht 38  
 Gleichgewichtssinn 68, 72,  
 86, 92  
 Greiforgan 10  
 Großhirn 10  
 Großzehe 10, 11, 14, 34, 36, 37,  
 92, 116  
 Großzehenabspreizer 11  
 Großzehenbeuger 36  
 Großzehenmuskulatur 11  
 Großzehgrundgelenke 52

### H

Hallux valgus 14, 52  
 Halswirbelsäule 92  
 hintere Beinmuskulatur 30  
 Hohlfuß 12  
 Homo sapiens 10  
 Hüftaußenrotatoren 78

### I

Idealkontakt 20, 39  
 Inversion 12

### K

Kahnbein 11  
 Keilbeine 11  
 Kleinzehenmuskulatur 11  
 Knick-Senkfuß 12, 78, 114  
 Koordination 60  
 Körperhaltung 15, 21

Körperspannung 21, 94  
 Körperstabilität 102  
 Krämpfe 22, 26, 52

### L

Längsgewölbe 12, 36, 52, 114

### M

Mittelfuß 11, 15  
 Mittelfußknochen 12

### N

Nerven 10

### O

Oberschenkel 90  
 Oberschenkelmuskeln 98

### P

Pedographie 14  
 Peroneussehnen 11  
 Plantaraponeurose 48. Siehe  
 auch Plantarfaszie  
 Plantarfaszie 46  
 Plantarflexion 22  
 Plattfuß 12  
 Propriozeption 38

### R

Rötung 14, 15  
 Rückenmuskeln 92  
 Rückenmuskulatur 21  
 Rückfuß 11, 15

### S

Schenkelanspreizer 80  
 Schienbeinmuskeln  
 – vordere 68  
 Schienen 105  
 Schimpansen 10  
 Schmerz  
 – Belastungsschmerz 15  
 – Ruheschmerz 15  
 Schmerzen 15  
 Schultern 88  
 Schwellung 15  
 Sensoren 10  
 Sinneszellen 10

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)

Sohlenviereckmuskel 11  
 Spannungspunkte 40  
 Spreizfuß 108  
 Sprungbein 11  
 Sprunggelenk 86  
 – instabiles 112  
 Sprunggelenke 22, 66, 74, 84  
 Start-Stopp-Sportarten 32  
 Streckmuskeln 11

Strecksehnen 48  
 struktureller Schaden 14

**T**  
 Trittsicherheit 32

**U**  
 Überbein 14

**V**  
 Verformung 14  
 Verletzungen 10  
 Vorfuß 11, 15, 28, 48, 62, 76,  
 94, 108

**W**  
 Waden 28, 84, 90, 94  
 Wadenmuskulatur 22, 58, 64

Wechselduschen 104  
 Würfelbein 11

**Z**  
 Zehen 60, 82, 88, 96  
 – kleine 82  
 Zehenbeweglichkeit 26  
 Zehenmuskeln 46

## Empfehlungen von Arndt Fengler und Dr. med. Mellany Galla

*Im Folgenden finden Sie weiterführende Empfehlungen*

### Buchtipps zum Weiterlesen

Mellany Galla/Arndt Fengler:  
**Füße in Bestform. Die besten  
 Übungen der Fußspezialisten  
 bei Fehlstellungen, Über-**

**lastungsschäden und Ver-  
 letzungen**, Stuttgart, TRIAS  
 Verlag, 2021

Kristin Adler/Arndt Fengler:  
**Psoastraining für Vielsitzer**,  
 Stuttgart, TRIAS Verlag, 2018

Kristin Adler/Arndt Fengler:  
**Gesunde Faszien. Ihr Trainings-  
 programm**, Stuttgart,  
 TRIAS Verlag, 2016

### Internetadressen

[www.awmf.org](http://www.awmf.org): AWMF – Arbeits-  
 gemeinschaft der Wissenschaft-  
 lichen Medizinischen Fach-  
 gesellschaften

[www.artzt.eu](http://www.artzt.eu): Trainings-  
 utensilien

[www.bodyfeet.ch](http://www.bodyfeet.ch): Bodyfeet –  
 Fortbildungen für Therapeuten

[www.kinesioschweiz.ch](http://www.kinesioschweiz.ch): Kine-  
 sioschweiz – Fortbildungen für  
 Physiotherapeuten

[www.gffc.de](http://www.gffc.de): Gesellschaft für  
 Fuß- und Sprunggelenkchirurgie  
 e.V.