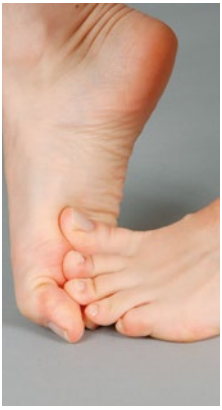
Gesunde Füße



Vorwort
- Gesunde Füße 7

Anwendung 8

Fuß

Einführung 11

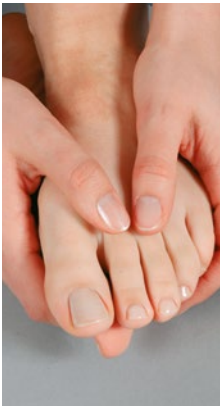
Anatomie
- Fußskelett 13
- Belastung 13
- Keilprinzip 15
- Spiralprinzip 15

Diagnose
- Fersenlot 17
- Gewölbehöhe 19

Probleme
- Knickfuß 21
- Platt-Hohlfuß 23

Übungen
- Fuß-Spirale 25
- Fuß-Picasso 29
- Spurenleger 33

aus: Larsen u. a., Gesunde Füße (ISBN 978-3-432-10745-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York



Zehen

Einführung 37

Anatomie
- Vorfuß 39
- Quergewölbe 39
- Hallux 41
- Zehen 41

Diagnose
- C-Bogen 43
- Großzehe 45

Probleme
- Spreizfuß 47
- Zehenprobleme 49

Übungen
- C-Bogen 51
- Saugnapf 55
- Sternensammler 59

Service
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64

aus: Larsen u. a., Gesunde Füße (ISBN 978-3-432-10745-5) © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York