

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

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: AWMF – Arbeits-
 gemeinschaft der Wissenschaft-
 lichen Medizinischen Fach-
 gesellschaften

www.artzt.eu: Trainings-
 utensilien

www.bodyfeet.ch: Bodyfeet –
 Fortbildungen für Therapeuten

www.kinesioschweiz.ch: Kine-
 sioschweiz – Fortbildungen für
 Physiotherapeuten

www.gffc.de: Gesellschaft für
 Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
 e.V.