



Vorwort

- Gesunde FüÙe 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



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 62
- Impressum 64