

Inhalt

Statt einer Einleitung ... 11

Die Anatomie des Fußes ... 13

Der angeborene Klumpfuß ... 18

Behandlungsmöglichkeiten	19
Langfristige Auswirkungen des Klumpfußes	20

Knick-, Senk- und Spreizfuß ... 22

Behandlung von „Plattfüßen“	23
-----------------------------------	----

Das Sprunggelenk ... 25

Verletzungen des Sprunggelenkes, Abnutzungen, Fehlstellungen	26
Sprunggelenkersatz	28
Rehabilitation nach einem Sprunggelenkersatz	30
Wie lange wird der Genesungsprozess dauern?	31
Prothesenpass – ein Dokument, das auf Reisen nützlich ist	32

Charcot-Fuß ... 34

Diagnose	35
Behandlung	35

Überknöcheln — Bänderriss im Knöchel ... 37	
Vorbeugende Maßnahmen	39
Fersensporn, Fersenbein ... 40	
Was führt zu den Beschwerden beim Fersensporn?	42
Wie wird ein Fersensporn behandelt?	42
Was sind die Voraussetzungen für das Entstehen eines Fersensorns?	43
Vorbeugende Maßnahmen	43
Übungen für die Füße	44
Die Achillessehne ... 46	
Achillessehnenreizungen	47
Achillessehnenriss	48
Behandlung einer Achillessehnenentzündung und eines Achillessehnenrisses	49
Vorbeugende Maßnahmen	51
Die Fußsohlen —Rezeptoren für ordentliches Gehen ... 53	
Hornhaut, Hühneraugen	59
Vorbeugende Maßnahmen	59
Warzen	60
Vorbeugende Maßnahmen	61
Fußpilz und Nagelpilz	61
Fußpilz	61
Wie entsteht eine Pilzinfektion?	62
Wie wird Fußpilz behandelt?	63
Nagelpilz	64
Vorbeugende Maßnahmen bei Fuß- und Nagelpilz	65
Eingewachsener Zehennagel, Unguis incarnatus	66
Behandlungen	67
Vorbeugende Maßnahmen	68

Hallux valgus ... 69	
Behandlungsmöglichkeiten	71
Ganglabor —Ganganalyse ... 72	
Warum führt man eine 3-D-Analyse der Bewegung durch?	74
Welche Einsatzbereiche bietet ein Ganglabor?	75
Der richtige Schuh zum schmerzfreen Fuß ... 77	
Was sind die Anforderungen an einen guten Konfektionsschuh?	79
Anwendungstest	81
Was man bei Beschwerden der Gelenke, Bänder und Sehnen unterstützend machen kann ... 84	
Nahrungsergänzungsmittel	85
Hyaluronsäure	88
Glukosamin, Chondroitinsulfat	89
Kollagen	90
Vitamin E und Vitamin C	91
Calcium	91
Glossar ... 92	
Literatur ... 104	
Abbildungsnachweis ... 106	
Autorenteam ... 108	