

Dr. med. Klaus-Dieter Thomann

Gesunde Füße - beschwerdefrei laufen

Ursachen und Behandlung von
Fußbeschwerden
Richtige Fußpflege

»Das größte Problem sind meine Füße«	9
Kleine Ursache - große Wirkung: Fußbeschwerden haben viele Gründe	12
Der Fuß, näher besehen: einige Informationen zur Anatomie	16
Normaler Fuß-gesunder Fuß	23
Der ideale Fuß	23
Das Gehen	27
Fußbeschwerden: Ursachen und Behandlung	29
Erkrankungen und Veränderungen des Vorfußes	30
Durchgetretene Füße - Spreizfüße	30
<i>Die Behandlung des Spreizfußes</i>	32
Die Entzündung des Großzehenballens-	35
<i>Was ist die Ursache dieser Entzündung?</i>	35
<i>Die Behandlung der Entzündung des Großzehenballens</i>	36
Die X-Fehlstellung der Großzehe (Hallux valgus)	37
<i>Die Behandlung der X-Fehlstellung der Großzehe</i>	39
Die versteifte Großzehe - die Arthrose des Großzehengrundgelenkes	43
<i>Wie läßt sich die Einsteifung des Großzehengrundgelenks behandeln?</i>	44
Hammerzehen - Krallenzehen	45
<i>Die Behandlung der Hammer- und Krallenzehen</i>	47
Hühneraugen - Druckstellen	48
<i>Die Behandlung von Druckstellen und Hühneraugen</i>	49
Entzündungen des Vorfußes und der Zehen	50
<i>Entzündungen der Sehnen, Sehnenscheiden und der Weichteile</i>	50

<i>Der akute Gichtanfall</i>	50
Die Behandlung	51
Die rheumatischen Entzündungen des Vorfußes	53
Erkrankungen und Veränderungen des Mittelfußes	55
Der Knick-Senkfuß	55
<i>Die Behandlung des Knick-Senkfußes</i>	55
Der Plattfuß	58
<i>Die Behandlung des Plattfußes</i>	59
Arthrosen der Fußwurzel und des Mittelfußes	59
<i>Die Behandlung der Fußwurzel- und Mittelfußarthrose</i>	61
Andere Schwellungen des Mittelfußes	62
<i>Sehnenscheidenentzündung</i>	62
<i>Das Überbein (Ganglion)</i>	63
<i>Überlastungsbruch (Streßfraktur)</i>	64
<i>Köhler sehe Erkrankung</i>	66
Erkrankungen und Veränderungen aus Rückfuß und Ferse	67
Knochenhaut - und Sehnenansatzentzündung der Ferse (Fasziitis plantaris)	67
<i>Die Behandlung der Knochenhaut — und Sehnenansatzentzündung der Ferse</i>	68
Der Fersensporn	70
<i>Die Behandlung des Fersensporns</i>	70
Die nach hinten vergrößerte Ferse (Haglundsche Ferse)	70
<i>Die Behandlung der Haglundschen Ferse</i>	71
Die Schleimbeutelentzündung hinter dem Fersenbein (Bursitis)	72
<i>Die Behandlung der Schleimbeutelentzündung</i>	72
Der Reizzustand der Achillessehne (Achillodynie)	73
<i>Die Behandlung des Reizzustandes der Achillessehne (Achillodynie)</i>	73

Oberes und unteres Sprunggelenk	75
Die Arthrose des Sprunggelenkes	75
<i>Die Behandlung der Sprunggelenksarthrose</i>	76
Entzündungen des oberen und unteren Sprunggelenkes	77
<i>Die infektbegleitende Gelenkentzündung und die rheumatoide Arthritis</i>	78
Die Behandlung	79
Verletzungen des Fußes	81
Zehenprellung - Zehenbrüche	81
<i>Die Behandlung von Zehenprellungen und Zehenbrüchen</i>	81
Verletzungen des Mittelfußes	82
Brüche der Fußwurzel	83
Der Fersenbeinbruch	83
<i>Die Behandlung des Fersenbeinbruchs</i>	84
Verletzungen des oberen Sprunggelenkes	85
<i>Die Behandlung der Verletzungen des oberen Sprunggelenkes</i>	86
Der Knöchelbruch	87
<i>Die Behandlung des Knöchelbruchs</i>	88
»Schöne Schuhe - gesunde Füße?« worauf Sie beim Schuhkauf achten sollten	90
Nur ein bequemer Schuh ist ein guter Schuh — oder: Wie soll ein Schuh aus orthopädischer Sicht beschaffen sein?	96
Der kindliche Fuß	98
<i>Die Entwicklung des kindlichen Fußes</i>	99
<i>Das Einwärtsgehen der Kinder</i>	101
<i>Fußbeschwerden bei Jugendlichen</i>	103
<i>Welche Kinderschuhe sind empfehlenswert?</i>	104

Geschwollene Beine, müde Füße	107
Schuhe mit oder ohne Absatz?	113
Sind Gesundheitsschuhe sinnvoll?	115
Die medizinische Behandlung schmerzender Füße	117
Orthopädietechnische Hilfen	119
Die physiotherapeutische Behandlung	120
Die operative Behandlung	121
Fußpflege: Wie lassen sich die alltäglichen Fußbeschwerden behandeln und was können Sie selbst dagegen tun?	125
Der gesunde Fuß unter extremer Belastung	131
»Beweglich bleiben«: Vorschläge für eine tägliche Gymnastik und Massage	137
Morgengymnastik	138
Abendprogramm	143
»Wo uns der Schuh drückt« - ein Blick zurück in die Geschichte	153
Sachverzeichnis	171