

Endlich schmerzfrei!

Sie sind ein Warnsignal des Körpers, doch oft lassen sich Fußschmerzen mit recht einfachen Mitteln selbst behandeln. Thomas Rogall versammelt in diesem Buch die wichtigsten Tipps und Tricks zur Selbsthilfe. Viele Fußprobleme lassen sich bereits durch den richtigen Bewegungsablauf und die korrekte Belastung des Fußes vermeiden. Die Massage mit einem Igel- oder Noppenball steigert die Elastizität des Fußgewölbes und die Stabilität der Beine. Gezielte Übungen für die Füße trainieren das Gleichgewicht, stabilisieren die Beinachse und dehnen die Muskulatur. Tipps zum Schuhkauf, zum Barfußgehen, zur richtigen Temperatur der Füße und zu Einlagen und Bandagen sowie eine OP-Checkliste runden das Buch ab.



© Anna-Magdalena Schmaus

Thomas Rogall, 1961 in München geboren, arbeitet seit 1988 als Masseur und seit 1996 als staatlich anerkannter Physiotherapeut mit eigener Praxis in München. 2007 gründete er die Spiraldynamik®-Fuß-Schule München, inzwischen Fuß-Schule München – »Die Kunst des Gehens«. Sein erstes Buch *Die Kunst des Gehens* erschien 2011, das zweite Buch *Hallux valgus. Die besten Übungen zur Selbsthilfe* 2013. Weitere Infos unter www.fusschule.com



Thomas Rogall
Die Kunst des Gehens
128 S., € (D) 18,-
€ (A) 18,50 / CHF 22,50*
ISBN 978-3-485-01343-7



Thomas Rogall
Hallux valgus
64 S., € (D) 10,-
€ (A) 10,30 / CHF 12,50*
ISBN 978-3-485-01437-3



Thomas Rogall
Was tun bei schmerzenden Füßen?
Die besten Tipps und Tricks der Fuß-Schule
ca. 64 Seiten, durchg. farbig
12,8 x 18,5 cm, Hardcover
ca. € (D) 10,-
ca. € (A) 10,30 / ca. CHF 12,50*
Erstverkaufstag: 20. Juni 2016
ISBN 978-3-485-02866-0



Einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

- Mit vielen Präventivmaßnahmen
- Social-Media-Marketing 