

# Foot Bones

MassageNerd.com

m	l	r	c	p	s	g	n	d	m	n	u	a	a	d	p	m	u	g	
r	i	m	c	a	p	n	n	r	l	r	r	a	c	m	n	r	l	l	e
o	g	d	o	l	m	l	i	a	m	o	u	a	s	c	o	o	c	r	t
f	l	e	d	m	p	r	a	l	l	f	e	e	r	f	s	a	o	a	a
i	h	n	a	l	n	t	d	e	i	i	p	a	i	u	d	e	c	a	n
e	n	h	e	c	e	i	e	s	e	e	a	e	e	i	e	u	i	c	e
n	i	f	l	i	a	p	u	n	l	n	n	n	s	o	o	x	m	r	a
u	n	u	e	l	a	l	h	l	v	u	a	t	a	l	r	l	n	r	s
c	i	n	l	c	e	e	e	a	c	c	a	u	n	s	t	i	r	t	p
e	u	t	u	a	c	c	e	l	l	u	n	t	l	h	m	f	t	s	
t	s	g	i	u	s	r	a	a	p	a	e	l	a	l	a	h	m	i	a
a	i	r	r	l	a	r	c	h	t	i	n	a	m	d	a	c	m	l	a
i	n	u	h	u	e	l	a	i	i	d	d	g	r	n	n	i	n	v	i
d	e	r	a	t	b	l	a	t	a	e	l	i	e	t	e	i	o	a	o
e	g	n	a	l	a	h	p	l	a	m	i	x	o	r	p	l	e	i	u
m	v	l	a	n	n	l	i	p	r	t	e	a	c	b	c	l	s	o	m
r	g	c	g	n	e	l	u	a	m	a	e	m	c	a	u	l	p	m	i
e	r	e	d	a	n	l	a	s	i	l	e	m	l	h	t	c	t	p	n
t	e	l	e	h	d	a	a	r	p	r	m	s	e	u	p	l	e	a	i
n	a	v	i	c	u	l	a	r	e	e	p	m	l	l	i	l	d	m	i
i	a	e	f	a	f	r	l	s	a	l	e	h	v	h	n	l	a	e	l

Calcaneus  
 Intermediate Cuneiform  
 Metatarsal  
 Proximal Phalange

Cuboid  
 Lateral Cuneiform  
 Middle Phalange  
 Talus

Distal Phalange  
 Medial Cuneiform  
 Navicular