

**Zeitschrift:** Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

**Herausgeber:** Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

**Band:** - (1961)

**Heft:** 177

**Artikel:** Haltungskorrektur des Beckens

**Autor:** Le Grand

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930774>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Haltungskorrektur des Beckens

von Dr. Le Grand, Langenthal

Wenn man sich fragt, welches wichtige Problem bei der Gehschulung und Haltungskorrektur am ehesten übersehen wird, so glaube ich, dass dies die pathologische vermehrte Beckenvorkeppung anbetriift. Wenigstens habe ich diese Beobachtung bei den Lähmungs-Patienten gemacht. Als dann Herr Baumgartner anlässlich des Kurses in Baden in schönster Art bei Amputierten die notwendige Beckenaufrihtung demonstrierte, freute ich mich natürlich besonders. Denn dieses Problem hat mich nicht nur als Arzt, sondern auch als Patient sehr beschäftigt und zwar deshalb, weil ich in der Folge meiner Poliomyelitis an Hüftbeugekontraktur litt. Erst ein glücklicher Zufall liess mich die grosse Bedeutung richtiger Beckenstellung voll erkennen, weshalb ich mich seither verpflichtet fühle, jederzeit und überall darauf hinzuweisen.

Infolge einer zwar geringgradigen Beugekontraktur des Tensor fasciae latae musste ich zur Fixation des vermehrt nach vorn gekippten Beckens beim Stehen und Gehen die Gegenzüge vermehrt einsetzen, also vor allem den Glutaeus max. Da dieser Muskel zum Teil gelähmt war, konnte ich ohne Einschaltung einer Pause nicht mehr als 50 m gehen. Als ich den Oberschenkel brach, zerriss zum Teil gleichzeitig der verkürzte Tensor fascia latae. Nach Heilung der Folgen dieses Traumas stellte ich fest, dass ich wesentlich ausdauernder geworden war und nun ohne Anhalten über 1 km gehen konnte. Nun war es mir möglich, das Becken besser aufzurichten, so dass die Extensionsmuskulatur der Hüfte weniger überlastet wurde.

Ich interessierte mich natürlich in der Folge ganz besonders für die Statik und den Bewegungsablauf, vor allem für die Steigerung der Leistungsfähigkeit durch verbesserte Beckenstellung. Das Hebelgesetz lehrt uns, dass bei vertikal übereinanderstehenden Elementen keine Haltekraft nötig ist, währenddem schon ein Grad Neigung die Kraft eines Neunzigstels des Gewichtes, das gehalten werden muss, fordert. Das würde bei einem Erwachsenen

ca.  $\frac{1}{2}$ —1 kg ausmachen. Da die Hebelwirkung beim Menschen aber nicht eine einfache, sondern durch besondere anatomische Verhältnisse recht komplizierte ist, wird zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts nach Berechnung von Forschern eine Kraft erforderlich, die ca. dreimal grösser sein muss. Mit andern Worten: Jeder Grad Neigungsvermehrung des Beckens nach vorn, erfordert zur Stabilisierung  $1\frac{1}{2}$ —3 kg Gegenzug durch die Hüftextensoren. Ein Grad Abweichung von der Ideallhaltung ist von blossen Auge kaum zu erkennen. Geübte Therapeuten werden aber womöglich fühlen, dass etwas nicht ganz stimmt, aber es braucht hiezu ausserordentlich grosse Erfahrung. Bei der Haltungsstörung werden wir es im allgemeinen mit grösseren Abweichungen zu tun haben, die leicht 5—10 Grad erreichen, also ganz gewaltige Gegenkräfte erfordern. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass der Heilgymnast, dem es gelingt dem Patienten die *dauernde* bessere Beckenstellung beizubringen, einen ganz grossen Erfolg buchen kann. Ohne dass vielleicht ein einziger Muskel an Kraft gewonnen hätte, ist die Leistungsfähigkeit des Patienten wesentlich grösser geworden. Auch ist zu beachten, dass ein Muskel, der überanstrengt wurde, oft eine lange Erholungszeit aufweist, im Maximum bis 24 Stunden, bis er wieder die optimale Arbeit leisten kann. Es ist klar, dass durch die Aufrichtung des Beckens die Ueberdehnung und Ueberbeanspruchung besonders des Glutaeus max. wegfällt, so dass auch die Erholungszeit viel kürzer wird. Wir haben also zwei Fortschritte auf einmal gewonnen: Die Extensoren müssen weniger Arbeit leisten und sind eher wieder bereit zu neuem Einsatz.

Sehen wir uns nun einmal den Patienten an, der mit Stockabstützung geht. Je weiter vorn er die Stöcke abstellt, desto stärker muss das Becken nach vorn gekippt werden. Es wird also unser Ziel sein müssen den Patienten der Vertikalen so nah wie möglich zu bringen. Das ist oft eine mühsame und sehr langdauernde Erziehungsarbeit besonders bei Schwergelähm-

ten. Aber fast immer oder doch sehr oft ist mit der Zeit ein voller Erfolg möglich. Bei verschiedenen Patienten mit schwersten Bein-, Becken- und selbst Stammlähmungen habe ich den Sieg miterleben können. Wenn mit den Anstrengungen nicht zu früh nachgelassen und immer wieder die optimale Haltung versucht wird, gewinnt man vielfach sogar in Fällen, wo auch der Eingeweihte dies nicht glaubt, bis er einmal ein «Wunder» erlebt hat.

Es fiel mir nun auf, dass einige Schwerstgelähmte bei der Aufrichtungsarbeit von sich aus verlangten, die Ellbogenabkröpfung der Krückenstöcke zu vermindern. In der Tat zwingt die stärkere Ellenbeugung den Patienten etwas zu Körpervorneigung, weshalb bei der Haltungsverbesserung auch der Stock geprüft werden muss. Dieser soll auch in der Länge den Anforderungen genau angepasst werden, denn je mehr sich der Patient aufrichtet, desto höher liegen seine Hände. Wird der Stock nicht verlängert, so gelingt trotz Aufrichtung des Körpers die Verminderung der Beckenvorkippung nicht und die Instabilität bleibt bestehen.

Bei sehr schwer Gelähmten ist es oft nötig, die Vorneigung des Beckens zu über-

treiben, so dass schliesslich der Patient in die Fascien hängt. Dies ist immer noch besser, als wenn er nie lernt sich aufzurichten und deshalb stärker behindert bleiben wird..

Sehr oft sah ich, dass der Pes equinus die Patienten zwang, das Becken nach hinten zu schieben, wenn sie den ganzen Fuss belasten wollten, was natürlich zum Ausgleich eine vermehrte Becken- und Oberkörpervorneigung bewirkte. Bei Störung der Beckenhaltung müssen wir also auch nach Fernursachen suchen, die praktisch überall in Erscheinung treten können. Man denke nur an die Kopf- oder Schulterverlagerung, an die hohe Kyphose und an die Lendenlordose oder an die Beugekontraktur im Knie etc., Umgekehrt kann auch eine vermehrte Beckenvorkippung an der Entstehung der vorerwähnten Störungen mitschuld sein.

Es würde den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen, würde ich näher auf die Sekundärstörungen eingehen, denn es war lediglich meine Absicht, wieder einmal auf ein Grundproblem hinzuweisen, das einen wichtigen Schlüssel der Haltungs- und Gehschulung darstellt.



Eine Frühjahrskur mit Birkenelixier verstärkt die Ausscheidungen, entlastet den Körper von Ablagerungen und reinigt das Blut. Wer zur Frühjahrsbelebung des Körpers die reinen Pflanzenkräfte vorzieht, findet im Birkenelixier die schnelle und anhaltende Hilfe.

Kurflasche Fr. 9.15

Kleine Flasche Fr. 3.80

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten.

**WELEDA & ARLESHEIM**

## MASSEUSE



expérimentée, est demandée pour la saison mai—septembre 1961 par l'Etablissement thermal de Lavey-les-Bains (Vaud). Faire offres avec certificats, photo et prétentions de salaire à la Direction.