

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 52 (2016)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Spiraldynamix" : Hüftgelenkzentrierung durch 3D-Rotation beim Gehen = "Spiraldynamik" : centrer la hanche en marchant grâce à une rotation en 3D  
**Autor:** Heel, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928693>

### **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:** 26.04.2026

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

## «Spiraldynamik®»: Hüftgelenkzentrierung durch 3D-Rotation beim Gehen

### «Spiraldynamik®»: centrer la hanche en marchant grâce à une rotation en 3D

CHRISTIAN HEEL

Aus Sicht der Spiraldynamik steht die Hüftgelenkzentrierung in der Funktion im Vordergrund. Der Autor beschreibt dazu zwei zentrale Übungen.

Die Spiraldynamik beschreibt die Gesetzmässigkeiten archaischer Bewegung: Beim Gehen organisieren sich Fuss, Bein und Rumpf spiralförmig auf Zug [1]. Dies bringt Stabilität in der Dynamik und eine homogene Bewegungs- und Belastungsverteilung. Alternierende Spiralbewegungen im Raum ergeben gelenkzentrierende Achterbewegungen.

#### Spiralbewegung Hüftgelenk

Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Stufe: Das rechte Bein ist hinten, das linke vorne. Verlagern Sie das Gewicht aufs vordere Bein und führen Sie den rechten Fuss langsam auf die Stufe. Das Becken bewegt sich über die Standbeinhälfte. Die Bewegung im Hüftgelenk: Extension, Abduktion und Innenrotation von proximal. Der Beckenkamm beschreibt im Raum eine spiralförmige Bewegungsbahn nach «hinten-unten-aussen». Das Hüftgelenk wird überdacht, der Körperschwerpunkt verlagert sich zur Standbeinseite, der Becken-Lenden-Übergang kommt unter Zug, die entscheidenden Bandverbindungen sind straff. Auf der Standbeinseite resultiert eine stabile Kraft- und Lastübertragung vom Bein zum Rumpf und umgekehrt (Bilder 1) [2].

Das Muskelbild: Adduktoren und Beuger des Hüftgelenks verlängern sich. Der M. iliacus windet sich vom Trochanter minor um Schenkelhals, Hüftkopf und Schambein und strahlt fächerförmig in die Innenseite der Darmbeinschaukel. Durch die 3D-Rotation des Hüftbeins (Os coxae) werden alle Muskelanteile nacheinander gleichmässig verlängert. Die gedehnten Hüftbeuger und Hüftbänder verpassen dem Hüftkopf in der Endstellung einen stabilen «Presssitz» in der Gelenkpfanne.

La fonction du centrage de la hanche est au premier plan pour la dynamique en spirale. L'auteur présente deux exercices.

La dynamique en spirale décrit les principes des mouvements archaïques: lors de la marche, le pied, la jambe et le tronc s'organisent en formant une spirale par rapport à la traction [1]. Cela garantit une dynamique stable ainsi qu'une répartition homogène du poids et des mouvements. L'alternance des mouvements en spirale dans cet espace entraîne la formation de mouvements en huit dont l'effet est de centrer l'articulation.

#### Les mouvements en spirale dans le cas de la hanche

Mettez-vous en position de marche face à une marche d'escalier: votre jambe droite se trouve à l'arrière et la gauche est devant. Déplacez votre poids sur la jambe avant et posez lentement le pied droit sur la marche. Le bassin bouge au niveau



Bilder 1: Schritt auf Stufe. | Photo 1: Un pas sur une marche d'escalier.



Bilder 2: Achterbewegung Hüftgelenk. | Photo 2: Les mouvements en huit de la hanche.

Derselbe Mechanismus führt in den fächerförmig verlaufenden kleinen Gluteaen zu einer alternierenden Aktivierung der dorsalen und ventralen Anteile – ein wirksamer Überlastungsschutz [3].

Sie üben *die zentrale Bewegung des Gehens* mit positiver Wirkung auf Beinachsen- und Wirbelsäulenstabilität. Die Bewegung der Beckenhälfte verläuft im Gang spiralförmig, das Becken als Ganzes beschreibt eine «rückwärtslaufende» Achterbewegung.

Die Gelenkpfanne bewegt in Achterschleifen rund über den Femurkopf, die Schleifen laufen der Facies lunata entlang, die gesamte Gelenkknorpelfläche wird be- und entlastet, Grundlage einer effektiven Trophik des Knorpelgewebes. Muskulatur und Bindegewebe werden abwechselnd verlängert und verkürzt. Die muskuläre Balance wird nachhaltig gefestigt, das Hüftgelenk zentriert bewegt. Aus Sicht der Spiraldynamik® ist dafür die präzise Bewegungsführung der Muskulatur entscheidend. Artikulär sorgt die «tiefe» Gelenkpfanne bei normaler Pfannenkopf-Ausbildung für eine gute Zentrierung.

### Achterbewegung Hüftgelenk

Steigen Sie nun auf die Stufe, Standbein links, das rechte Bein hängt frei. Beginnen Sie den rechten Fuss einer Achterschleife entlang zu führen und lassen Sie das Becken mitbewegen. Im standbeinseitigen Hüftgelenk beschreibt das Hüftbein die oben beschriebenen Achterschleifen, die Spiralbewegungen nach «hinten-unten-aussen» und «vorne-oben-innen» wechseln rhythmisch. Das Hüftgelenk wird dreidimensional durchbewegt (Bilder 2). Wechseln Sie nun die Seite.

Diese Bewegungsübung mit ihrer homogenen Mobilisierung und Aktivierung der Hüftmuskeln und aller periartikulären Strukturen ist eine wertvolle Grundlage für eine koordinierte

de la hanche et de la jambe d'appui. Le mouvement dans la hanche consiste en une extension, une abduction et une rotation interne depuis la partie proximale. La crête iliaque dessine une trajectoire en forme de spirale vers «l'arrière – le bas – l'extérieur» dans cet espace. L'articulation de la hanche est couverte, le centre de gravité du corps se déplace vers le côté de la jambe d'appui, la zone pelvienne-lombaire subit une traction et les ligaments, ce qui est décisif, sont tendus. Du côté de la jambe d'appui, un déplacement de la force et de la charge a lieu de la jambe vers le tronc et inversement [2] (photo 1).

En ce qui concerne les muscles, les adducteurs et les fléchisseurs de la hanche s'allongent. Depuis le petit trochanter, le muscle iliacus s'enroule autour du col du fémur, la tête fémorale et le pubis. Il forme ensuite un éventail sur la face intérieure de l'aile iliaque. La rotation en 3D de la hanche (os coxae) allonge tous les muscles, l'un après l'autre, de manière uniforme. Dans la position finale, les fléchisseurs et les ligaments de la hanche sont tendus et confèrent un ajustement étroit de la tête fémorale dans le cotyle.

Le même mécanisme entraîne une activation alternante des parts dorsales et ventrales dans les petits muscles fessiers en forme d'éventail – une protection efficace contre la surcharge [3].

Si vous exercez *le mouvement central de la marche* avec un effet positif sur la stabilité de l'axe de la jambe et de la colonne vertébrale, la moitié du bassin bouge en spirale lorsque vous avancez et le bassin entier dessine un mouvement en huit dans le sens inverse.

Le cotyle effectue des mouvements en huit sur la tête fémorale dont la boucle longe ensuite le facies lunata en chargeant et en déchargeant toute la surface de cartilage articulaire, ce qui est fondamental pour une nutrition efficace du cartilage. La musculature et les tissus conjonctifs sont alter-

tive Verbesserung des Gangbildes. Das Ziel: Beim Gehen mit jedem Schritt die Zentrierung der Hüftgelenke üben. |

#### Literatur | Bibliographie

1. Larsen C. Die zwölf Grade der Freiheit, Via Nova Verlag, 4. Auflage 2007.
2. Larsen C, Miescher B. Spiraldynamik schmerzfrei und beweglich, Trias Verlag 2015.
3. Larsen C, Hende P. Füße in guten Händen, Thieme Verlag, 3. Auflage 2014.



**Christian Heel, PT**, ist Dozent und Leiter der Spiraldynamik®-Akademie und hat mehrere Publikationen über die Spiraldynamik verfasst. Er arbeitet zudem in der Physiotherapie im Spiraldynamik® Med Center in Zürich.

**Christian Heel, PT**, est enseignant et directeur de l'académie Spiraldynamik®. Il est l'auteur de plusieurs publications sur la dynamique en spirale et il travaille dans le service de physiothérapie du Spiraldynamik® Med Center de Zurich.

nativement allongés et raccourcis. L'équilibre musculaire est assuré de manière durable et la hanche subit un mouvement centrant. Du point de vue de la Spiraldynamik®, la précision des mouvements des muscles est décisive dans cette action. Au niveau articulaire, le cotyle «profond» assure un bon centrage lorsque la tête du cotyle est normalement constituée.

#### Les mouvements en huit de la hanche

Gravissez à présent la marche en vous appuyant sur la jambe gauche; la jambe droite se trouve maintenant suspendue dans le vide. Commencez à dessiner une boucle en formant un huit avec le pied droit et laissez suivre le bassin. Dans la hanche de la jambe d'appui, l'os pelvien dessine les boucles en huit décrites plus haut et les mouvements en spirale vers «l'arrière – le bas – l'extérieur» et vers «l'avant – le haut – le dedans» s'alternent en rythme. La hanche subit un mouvement tridimensionnel (*photo 2*). Changez à présent de côté.

Cet exercice constitue une base précieuse à l'amélioration de la coordination de la démarche grâce à la mobilisation et à l'activation homogènes des muscles de la hanche et de toutes les structures péri-articulaires qu'il entraîne. L'objectif est d'exercer le centrage des articulations de la hanche à chaque pas lorsque l'on avance. |

Der Original-Perna-Extrakt.

# Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.



## Wettbewerb

Gewinnen Sie CHF 2'500.- Fergiengeld.  
Mitmachen auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



**PERNATON®**  
Natürlich beweglich.