

Förbättra din hunds hälsa!

Av Jörn Oleby

Många hundägare "investerar" mycket tid på att aktivera sina hundar. Det kan vara aktiviteter som lydnadsträning, spårning, skydd och Agility. Vi aktiverar våra hundar på t ex träningsbanan eller ute i skog och mark. Fördelen med alla dessa aktiviteter är att vi får tillbringa mycket tid med våra hundar samtidigt som vi håller dem fysiskt och mentalt alerta.

Andra använder hundar professionellt som t ex poliser och väktare. Vi förväntar oss att dessa hundar är fysiskt vältränade och att de ska klara av sina "jobb". Många ställer ut sina hundar för att främja rasens utseende och mentalitet. Det är positivt, men vi kanske skulle bedöma rörligheten mer för att sträva efter en skötsel som kan minimera risken från framtida muskulära skador.

Förutom att vi lägger ned mycket tid på våra hundar så lägger vi också ner en hel del pengar för att kunna ha en klok och alert hund. Det forskas mycket i hur vi ska kunna öka vår hunds välbefinnande. Det kan vara allt från kost till träningsmetoder. Vi har ju hela tiden vår hunds välbefinnande i centrum. God omvårdnad och hälsosam kost är A och O.

Jag tycker att man kan jämföra tävlande hundar med professionella idrottsutövare. Både hunden och idrottaren utför en fysisk prestation, en målmedveten satsning som sätts in för att nå ett bestämt resultat. En hund kan behöva komma i form till en tävling eller aktiv säsong och kan tränas på olika sätt genom cykling, simning eller att springa i sandtag och backar. Detta sker genomtänkt och bara med hundar som redan har god grundkondition.

En förutsättning för att prestera maximalt är att man underhåller hundens fysik. En professionell idrottare har ofta en stab av tränare, läkare och sjukgymnaster runt sig under en aktiv säsong. Varför skulle inte människans bästa vän kunna få den formen av omsorg/behandling när den utför sin prestation eller hårda arbete genom att tävla?

Hur mycket vi än bryr oss och hur mycket vi än tar hand om våra hundar så kan de bli skadade eller sjuka. Om skadan är muskel eller led orienterad så kan en veterinär eller en fysioterapeut hjälpa till. Om det är en nedärvd defekt i höft eller led så finns det egentligen bara smärtstillande åtgärder tillgängliga. Vi kan inte reparera dessa typer av defekter och vi kan inte heller förhindra alla olika typer av skador. Men vi kan faktiskt bidra till att förebygga muskelrelaterade problem genom att massera och stretcha våra hundar regelbundet. Massage och stretching hjälper vår hund att vara i såväl fysisk som psykisk balans. Med massage och stretching bibehåller vår hund sin naturliga rörlighet upp i hög ålder. En väl fungerande hund har naturlig elasticitet och smidighet. En hund med förkortad muskulatur eller med muskelspänningar har ett tryck över leden och rörligheten runt leden försämras. Blodcirkulationen hämmas också kring dessa leder genom att blodkärlen stryps åt. Musklerna, lederna, senorna och fästena får otillräckligt med näring och syre. Den försämrade genomströmningen innebär också att mjölksyra som byggs upp i musklerna inte transporteras bort på ett naturligt sätt. Vi får en ansamling av mjölksyra och andra slaggprodukter, vilket leder till att smärtreceptorerna i musklerna irriteras. Hunden känner smärta och detta leder i sin tur till ytterligare ökad spänning och ännu sämre blodcirkulation. En ond cirkel uppstår som kan bli långvarig om man inte upptäcker och bryter den i tid. Korta och stela muskler

kan både vi själva och våra hundar lida av om vi inte sköter oss.

En annan sjukdom som kan försämra vår hunds rörlighet är Artros. Artros innebär en kronisk inflammation i en led med bl.a nedbrytning av ledbrosket och är väldigt vanligt hos både äldre personer och hundar. Påverkan sker framför allt på de leder som belastas tungt och mycket. Dock, kan även yngre personer och hundar få Artros. Orsaken kan vara arv eller skada men kan också bero på en kombination av övervikt och för lite motion. Ett vanligt symptom på Artros är stelhet och håla. Studier på hundar har visat att regelbunden massage och stretching under en längre tidsperiod förebygger och lindrar Artros och åldersrelaterad stelhet, då man ökar rörligheten runt leden så att hunden kan behålla sitt naturliga rörelse mönster.

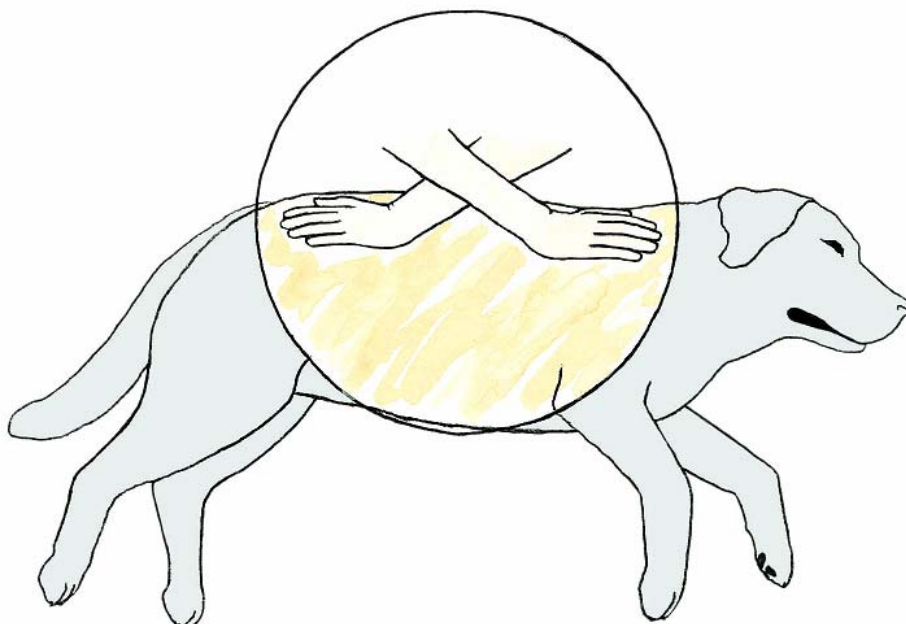
Massage och stretching är den överlägset bästa behandlingen för att förebygga muskelrelaterade problem och dessutom förbättras hundens livskvalitet.

Massage och stretching ska ses som ett **komplement** till den dagliga motionen, lydningsträningen och kosten samtidigt som kontakten mellan hund och ägare stärks på ett positivt och naturligt sätt.

Jag vill nu med några exempel visa hur lätt du som hundägare kan göra för att bevara och öka hundens rörlighet.

Exempel 1.

Detta massagegrepp kallas Effleurage och är ett av basgreppen.



"Största delen av kraften ska komma från handlovarna men även tummar och fingrar är delaktiga i greppet".

Effleurage används som inledande och uppvärmande massagegrepp. Detta ger hunden möjlighet att vänja sig vid dina händer och får den att slappna av. Lägga hunden på sidan. Placera dig vid hundens ryggsida. Tänk på din egen arbetsställning och gör det bekvämt för dig. Börja med att låta dina händer glida längs med hundens ryggrad. Utgå från hundens nacke och arbeta medhårs vidare i riktning mot hundens svansrot. Inled massagen med ett lätt och behagligt tryck. Största delen av kraften ska komma från handlovarna men även tummar och fingrar är delaktiga i greppet. Du kan öka trycket gradvis efter hand. Hela området masseras lugnt och metodiskt i ca 2-3 minuter. Beröringen ökar cirkulationen och lättar på spänningar. Inledningsmassagen är ett sätt att kontrollera om hunden har ont någonstans. Den ger även en avslappnande effekt fysiskt och psykiskt - en poäng inför den fortsatta behandlingen.

Beröringen ökar cirkulationen och lättar på muskel spänningar. Massage gör så att musklerna slappnar av och är ett utmärkt sätt för att belöna hunden efter en längre motionsrunda.

Att värma upp före en motionsrunda eller annan fysisk aktivitet är skadeförebyggande och stretching är mycket effektivt efter en fysisk aktivitet för att sträcka ut korta och ansträngda muskler. Men du kan också använda stretching före en aktivitet för att testa rörligheten. Viktigt är då att hunden tillåts värma upp innan stretchingen utförs. Mer om detta lite senare.

Genom att värma upp mjukas musklerna upp och lederna smörjs. Promenera gärna med hunden i koppel i ca 15-20 minuter innan du släpper hunden fritt. Du kan också precis som tävlingshundar göra värma upp mer målorienterat.

Nedan finner du en checklista som kan vara till hjälp vid uppvärmningen.

1 Gå sakta med hunden i koppel för att efter en liten stund försiktigt ökar tempot. Bör räcka med 2-3 minuter.

2 Trava i 2-3 minuter

3 Öka till galopp i ca 1 minut

4 Låt hunden göra några korta explosiva rörelser

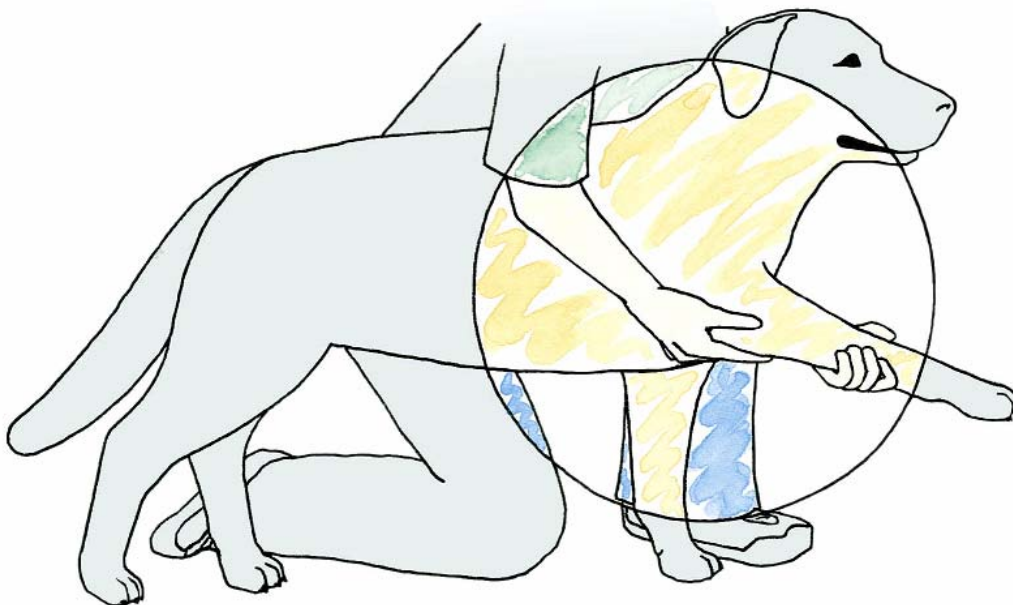
5 Varva ned en aning genom att avsluta uppvärmningen med att gå tillbaka till travtakt och sedan ner till gångtempo.

Kom ihåg att uppvärmning inte tröttar ut hunden utan ökar blodcirkulationen och värmer upp muskler och vävnader och ser till att lederna är välsmorda. Nu är hunden redo att prestera!

Du kan nu lätt testa din hunds rörlighet genom att använda de åtta vanligaste stretchinggreppen. Var lyhörd för signaler från din hund. Hunden får inte uppleva någon obehagskänsla. Gör den det så tveka inte att kontakta din veterinär.

Exempel 2.

"Greppa runt hundens armbåge med den ena handen och ta tag runt handloven med den andra. För benet framåt, uppåt med sträckt armbågsled."



Greppa runt hundens armbåge med den ena handen och ta tag runt handloven med den andra.

För benet framåt, uppåt med sträckt armbågsled. Töj långsamt och försiktigt ut muskeln till ytterläget. Du känner när det stramar och tar emot på baksidan av överarmen. Håll kvar den positionen i 15 - 30 sekunder. Upprepa gärna rörelsen flera gånger (1-3 gånger). För varje upprepning du gör kan du försiktigt töja en liten bit längre. Syftet är att arbeta upp en bra rörlighet i muskeln genom stretchingen. Resultatet syns i ökad steglängd. Om muskeln är förkortad kan hunden se halt ut. Genom att stretcha håller du musklerna långa och smidiga. Då ökar också rörelseomfånget runt leden.

Efter en tävling/motionsrunda så låt hunden varva ned. Promenera i måttligt tempo med hunden i koppel en liten stund. Precis som du själv brukar göra efter en joggingrunda. Detta underlättar för att transportera bort mjölksyra och andra slaggprodukter.

När hunden varvat ned och slappnat av och blivit stretchad är det dags för hemtransport.

När du kommer hem belönar du hunden med lite skön massage. Du kommer att ha en glad och väl fungerande hund redo för nya äventyr och aktiviteter.

Massage och stretching bör vara en självklar del i ditt och din hunds liv och är en "billig" investering i din hunds hälsa som även ökar livskvaliteten.

Bilderna i artikeln är hämtade från från boken "Canine Massage & Stretching – A Dog Owners Manual", som skrivits av artikelförfattaren Jörn Oleby och är utgiven på Clarkson Publishing AB. Boken ges ut på svenska under mars 2007och kan köpas genom www.canis.se

OBS!

**Är ni intresserade att lära er mer om massage och stretching?
Vill ni själva kunna praktisera det på era egna hundar?**

Under hösten avser klubben arrangera en veckoslutskurs under ledning av Jörn Olby. Under två dagar får vi teori och praktiska övningar (egen hund medtages). Vi kommer att hålla till i klubbstugan och deltagarantalet är maximerat till 15 ekipage. Intresseanmälan skall vara Cathrine Hidegren telefon 026 722 57 eller cathrine.hidegren@telia.com tillhanda senast den 15 april. Om det finns tillräckligt stort intresse kommer Cathrine att kontakta de preliminärbokade för att meddela vilka datum och till vilken kostnad kursen kommer att gå av stapeln.