

De evenwichtige hond

Het nut van balans en coördinatie

Marianne Krediet



Copyright © 2013 Marianne Krediet

Auteur: Marianne Krediet

Illustraties: Timo van Doren

Redactie: Jacqueline Rogers

ISBN: 978 94 021 0924 5

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Wil je je jonge pup een zo goed mogelijke start geven voor de rest van zijn leven? Wil je een evenwichtige hond, die goed in balans is? Welke beweging is juist goed voor de pup en welke niet?

Nieuwe inzichten leren dat het heel belangrijk voor de hond is jong te beginnen met balans en coördinatie. Rompstabiliteit speelt een belangrijke rol bij het opgroeien en is al jaren een bekend fenomeen in de humane fysiotherapie en sport. Het is raadzaam de motoriek van de hond in zijn jonge jaren spelenderwijs te ontwikkelen. In combinatie met een goede rompstabiliteit neemt de kans op gezond opgroeien en bewegen toe. Jong geleerd is oud gedaan!

In mijn praktijk voor dierfysiotherapie en chiropractie zie ik regelmatig honden met blessures door slechte motoriek. Natuurlijk is veel op latere leeftijd te verhelpen, maar als de basis van bewegen correct was geweest hadden deze honden een betere start gehad en misschien geen therapie nodig gehad. Ook met aandoeningen als HD (heupdysplasie) en ED (elleboogdysplasie) kan de jonge hond nog veel opvangen met een juist aangeleerde manier van bewegen. Vaak hoor ik van hondeneigenaren dat zij op advies van derden de hond zeer voorzichtig hebben laten wandelen en spelen, met de rem erop, uit angst voor ernstige groeistoornissen, vooral bij de grotere rassen. Er heerst verwarring over dit onderwerp. Ik wil met dit boekje uitleg geven vanuit mijn fysiotherapeutisch denken en redeneren welke bewegingen nodig zijn voor de jonge hond en bij welke bewegingen met beleid moet worden omgegaan. Wat is goed en wat zijn fabels?

Inhoud

Bewegingspatronen	6
<i>Waarom een pup niet veel anders is dan een baby</i>	
De romp als basis	11
<i>De belangrijkste motorische vaardigheden</i>	
Bewegings- en stabilisatiepunten	20
<i>De ene beweging is de andere niet</i>	
Het belang van rompstabiliteit	22
<i>De essentie van soepel bewegen</i>	
Chiropractie en fysiotherapie	30
<i>Voorwaardenscheppend</i>	
Aquatraining	35
<i>In de waterbak</i>	
Het onevenwichtige lijf	40
<i>Scala aan ongemakken of erger</i>	
Trainen van de rompstabiliteit	44
<i>Balans en coördinatie</i>	
In de praktijk	53
<i>Praktijkgevallen</i>	
Het echte oefenen	57
<i>Leuk om te doen!</i>	
Samenvatting	64

Bewegingspatronen

Waarom een pup niet veel anders is dan een baby

Mensen en dieren bewegen in patronen. Een bewegingspatroon wordt opgebouwd vanuit de ontwikkeling of groei van het kind of de pup. Het begint heel eenvoudig en wordt steeds complexer. Tijdens de groei volgt een vaste reeks bewegingen en gedragingen elkaar op. De volgorde en ontwikkeling zijn gelijk bij elk kind of pup.

Baby's slapen en eten in de eerste fase van hun leven, daarna kunnen ze hun hoofd optillen, opkijken als ze op hun buik liggen, omdraaien van rug naar buik, tijgeren, kruipen, zitten, staan met steun, daarna zonder en dan lopen met vallen en opstaan.

Puppy's volgen een vergelijkbare reeks van bewegingsfasen, maar in versneld tempo. Na de geboorte slapen en drinken, omdraaien van buik naar rug en terug, zitten, tijgeren, staan, lopen met vallen en opstaan, spelen met elkaar, enzovoort.

Gymles bij kinderen

Kinderen krijgen op gymles van school veel evenwichtsoefeningen voor een goede opbouw van het evenwichtsgevoel. Het is een belangrijk onderdeel van de gymlessen. Oefeningen zijn bijvoorbeeld op één been staan, huppelen, hinkelen, touwtjespringen, op een evenwichtsbalk lopen, op een schuine bank tegen het wandrek lopen, apenkooitje spelen. Met tikkertje spelen en balspelletjes worden de vaardigheden in een spel geleerd en in patronen vastgelegd. Trampoline springen is ook een balansoefening voor meer gevorderde kinderen. Ook spelletjes als op steltlopen, hoelahoepen, op klimrekken spelen en rolschaatsen zijn allemaal evenwichtsoefeningen. Erg belangrijk voor de motorische ontwikkeling van het kind voor later. Voor pups zijn evenwichtsoefeningen net zo belangrijk!

TIP 1: *Wees opmerkzaam bij je opgroeiende hond op ongewone ontwikkelingen. Bij twijfel raadpleeg een dierenarts.*

TIP 2: *Rond de 5^e en 6^e levensmaand van de pup worden groeistoornissen van heupen en ellebogen duidelijk. Let in deze maanden op:*

- ❧ *(wisselende) kreupelheden*
- ❧ *moeilijk opstaan vanuit zit*
- ❧ *minder actief zijn*
- ❧ *dik en warm ellebooggewricht*
- ❧ *likken van de poten*
- ❧ *achteruitgang of stilstand in ontwikkeling*
- ❧ *alle signalen waar je je gevoelsmatig zorgen over maakt.*

Ga bij twijfel liever een keer te vaak naar de dierenarts dan te laat. Laat de pup tijdens deze maanden niet van iets hoogs af springen. Het ellebooggewricht is in deze periode te kwetsbaar.

Na de geboorte ligt in het lichaam een uitgebreid netwerk van zenuwbanen klaar. Het moet wel geactiveerd worden. Zenuwbanen maken verbindingen met elkaar. Verbindingen in uitbreiding van de beweging of in koppeling met een ander deel van het lichaam. Als je een been optilt is het prettig dat tegelijk een seintje wordt gegeven dat het andere been gestrekt moet blijven, anders val je op je neus. Dit soort koppelingen zijn talrijk in het lichaam.