



BEWEGUNG HÄLT FIT!

6 ÜBUNGEN (NICHT NUR) FÜR ÄLTERE HUNDE
UND HUNDE MIT ARTHROSE

Elanco

TM

LIEBER TIERBESITZER, LIEBE TIERBESITZERIN,

die Übungen in dieser Broschüre sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und können – regelmäßig durchgeführt – den Bewegungsapparat von Hunden unterstützen. **Sie sind kein Ersatz für Tierarztbesuche.**

Sollte Ihr Hund bei einzelnen Übungen nur unwillig mitmachen oder womöglich Schmerzüßerungen zeigen, brechen Sie die Übung bitte ab und wenden Sie sich an Ihren Tierarzt oder Ihre Tierärztin.



PHYSIO-ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Wie aus der Humanmedizin bekannt, können Beweglichkeits- und Stabilisierungsübungen jedem Arthrosepatienten Erleichterung verschaffen. Je nach Schweregrad der Erkrankungen empfiehlt sich eine parallele Therapie mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln durch Ihren Tierarzt. Damit soll vermieden werden, dass die Tiere in einer Schonhaltung bleiben. Auch ältere Hunde lernen somit wieder, sich besser und stabiler zu bewegen.

Eine Unterstützung durch osteopathisch/chiropraktisch arbeitende Tierärzte und Ihren Haustierarzt ist empfehlenswert. Älteren Hunden kann mit einer guten Unterstützung sehr vieles leichter gemacht werden.



EINFACHE TIPPS



Gewichtskontrolle:

Auch wenn es hart ist, jedes Kilogramm mehr auf den Rippen erschwert die Bewegung. Optimieren Sie die Ernährung Ihres Hundes, gern getreidefrei und etwas weniger Menge. Ältere Hunde benötigen deutlich weniger Futter.



Wärme:

Viele Hunde lieben Wärmeanwendungen. Die verspannte Muskulatur wird etwas gelockert und damit werden Schmerzen gelindert. Körnerkissen eignen sich hier hervorragend.



Massagen:

Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihren Hund selbst massieren können!



1. BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

Neben einer stabilen Rumpfmuskulatur ist die Beweglichkeit ein wichtiger Faktor. Jeder, der einmal ein eingegipstes Bein hatte, kennt das Phänomen: Was nicht bewegt wird, wird vom Körper „stillgelegt“. Wenn keine Bewegungsimpulse mehr eingehen, werden die Nerven „faul“, die Muskeln bekommen immer weniger Stimulation, und es entsteht ein Teufelskreis.

Mit einfachen Bewegungsübungen können Sie deshalb sehr viel für Ihren Hund tun!

Unsere erste Übung ist eine Dehnübung der Wirbelsäule.

- Kleine Hunde können dabei, wie auf den Bildern gezeigt, sehr gut gedehnt werden, wenn Sie sich selbst auf den Boden setzen. Nehmen Sie ein tolles Leckerchen oder eine Tube mit Hundeleberwurst in die Hand.



Ziehen Sie nun mit den Leckerchen die Nase des Hundes, so weit es geht, zu seiner eigenen Schwanzspitze. Lassen Sie den Hund dort 5–10 Sekunden am Leckerchen nagen/schlecken (deswegen die Tube), sodass die Dehnung gehalten wird. Dabei soll der Hund sich auf keinen Fall setzen. Es hilft, die andere Hand evtl. unter den Bauch des Hundes zu halten.

- Bei größeren Hunden ist es einfacher, wenn man selbst dabei steht. Halten Sie Ihre Hand gegen die Außenseite der Flanke des Hundes und halten Sie ihn vorsichtig fest. Nun locken Sie ihn mit Futter in der anderen Hand auf der gegenüberliegenden Seite mit der Nase zu seinem eigenen Schwanz. Auch hier soll die Position 5–10 Sekunden gehalten werden.





2. ACHTEN LAUFEN

Für die Übung benötigen Sie ein paar Hilfsmittel: Für kleinere Hunde reichen oft Blumentöpfe, für größere Hunde können Putzeimer verwendet werden (auf den Bildern nutzen wir Pylonen).

Stellen Sie beide Eimer im Abstand von etwa 1 m (kleine Hunde) bis 2 m (sehr große Hunde) zueinander auf.

- Beim Laufen einer Acht muss der Hund sein Gleichgewicht immer wieder verlagern und wird eher alle 4 Gliedmaßen nutzen, Schonhaltungen werden eher „vergessen“. Die Biegung der Wirbelsäule in beide Richtungen gibt viele neuronale Bewegungsimpulse.
- Bei sehr instabilen Hunden können Sie die Abstände der Eimer erweitern, um es leichter zu machen. Je fitter Ihr Hund ist, desto enger können Sie die Abstände setzen.



- Nun führen Sie den Hund mit einem Leckerchen vor der Nase in Achtertouren um die Eimer. Belohnen Sie zwischendurch, um die Motivation des Hundes hoch zu halten.



Belohnen Sie mit Obst und Gemüse oder getrockneter Lunge, um die Figur des Hundes schlank zu halten.





3. ISOMETRISCHE ÜBUNGEN FÜR DIE RUMPFSTABILISIERUNG

Isometrische Übungen sind Übungen, bei denen die Muskulatur sich nicht bzw. nur wenig in der Länge verändert, aber gegen einen Druck / eine Kraft Haltearbeit leisten muss bzw. gegen diesen Druck arbeitet (evtl. auch mit Bewegung). Aus der Humanmedizin ist bekannt, dass diese Übungen wenig gelenkbelastend sind, aber in kurzer Zeit einen sehr guten Kraftzuwachs der Muskulatur ermöglichen.

Diese Übung zielt vor allem auf die haltenden Muskeln des kompletten Rumpfes. Der Hund soll dabei stehen. Sollte er ungern stehen oder nicht stehen bleiben können, ist es anfangs besser, mit einer Hilfsperson zu arbeiten. Die Hilfsperson legt ihm ein Handtuch breitflächig unter den Bauch/Brustbereich und hilft dem Hund damit, stehen zu bleiben. Je gleichmäßiger er steht, desto besser. Auch wenn alte Hunde oftmals keinen optimalen Stand schaffen, arbeiten Sie bitte dennoch weiter, denn die Übung wird immer leichter, je öfter Sie sie trainieren.



- Sie selbst legen nun die Hände rechts und links flach an die Hüften des Hundes. Beginnen Sie nun mit einer Hand, den Hund minimal wegzudrücken. Diese Bewegung ist sehr klein und von außen nicht wirklich sichtbar. Sie drücken nur so viel, dass der Hund keinen Schritt zur Seite macht.
- Geben Sie immer wieder sehr minimal nach: Die eigentliche Übung besteht darin, dass der Hund sich nun aktiv gegen die Hand legt. Viele Hunde schaffen es nicht, wirklich aktiv gegen die Hand zu pressen, da sie eine sehr schwache Muskulatur haben. Dennoch leistet der Körper Muskelarbeit, wenn er nicht ausweicht, sondern stehen bleibt, obwohl Sie sanft drücken.
- Beginnen Sie mit 1–3 Sekunden Druck pro Seite. Gern darf alle 2 Tage oder sogar täglich trainiert werden. 3-mal pro Seite, immer im Wechsel.
- Alle 3–4 Trainingstage steigern Sie die Dauer pro Seite um 1–2 Sekunden. Dabei wird es sicher immer eine schwächere Seite geben. Trainieren Sie diese immer einmal mehr!

Die Übung ist etwas schwer darzustellen, doch man sieht, dass der Hund das Gewicht auf das Hinterbein nimmt, auf das die Hand einen Gegendruck ausübt. Dies zeigt bereits, dass er massiv Muskelarbeit leistet.



Diese Übung sieht unspektakulär aus, ist aber dennoch eine der wichtigsten, die es gibt.

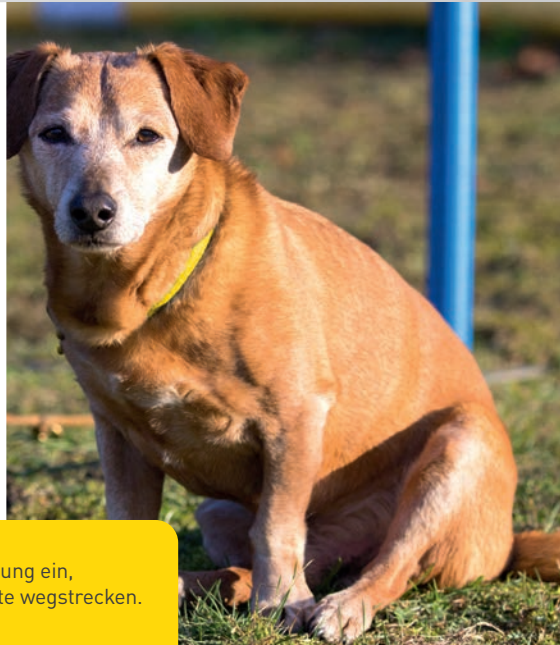


4. GESCHLOSSENES UND AUFRECHTES SITZEN

Viele Hunde mit Gelenkproblemen sitzen in einer Schonhaltung und kippen komplett ab oder strecken ein Bein zur Seite weg. Um die stabilisierenden Muskeln zu trainieren, können Sie auf einfache Art üben. Bitte meiden Sie diese Übung bei Hunden mit Knieproblemen!

Locken Sie Ihren Hund für diese Übung mit einem Leckerchen zwischen Ihre eigenen Beine. Evtl. können Sie auch mit einer Hilfsperson arbeiten, die den Hund lockt oder die breitbeinig steht, um Ihr Helfer zu sein.

- Der Hund soll nun so zwischen Ihren Beinen sitzen, dass er weder seitlich abkippen, noch die Beine weit abspreizen kann. Bringen Sie ihn möglichst ins Sitzen, ohne ihn anzufassen. Locken Sie ihn lieber mit Leckerchen und manipulieren Sie ihn so wenig wie möglich mit Ihren Händen.



Diese beiden Hunde nehmen beim Sitzen eine Schonhaltung ein, indem sie das Becken kippen und/oder die Beine zur Seite wegstrecken.

- Der Hund soll dann so am Leckerchen nagen, dass er sich gern lang nach oben streckt. Wenn man von hinten schaut, kann man bei kurzhaarigen Hunden oft sehen, wie die Muskeln arbeiten, die sich entlang der Wirbelsäule ziehen (lange Rückenstrecker). Die Beine sind dabei relativ „geschlossen“ unter dem Hunde-Popo.
- Versuchen Sie, dass der Hund 3–5 Sekunden so sitzen bleibt. Lassen Sie ihn dann einige Schritte gehen (beispielsweise mit Übung Nr. 2 „Achten laufen“) und wiederholen die Übung noch 2- bis 3-mal.
- Die Dauer des Haltens kann innerhalb einiger Trainingstage gesteigert werden, bis der Hund ca. 10 Sekunden aufrecht und sauber sitzen kann.





5. AUF WACKELIGEN UNTERGRÜNDEN STEHEN

Die Balance auf wackeligen Untergründen zu halten, zielt vor allem auf die Muskeln ab, die nicht willentlich gesteuert werden können. Diese Muskeln schützen den Körper bei Stürzen und stabilisieren sehr effektiv. Deswegen sollten sie regelmäßig trainiert werden. Es handelt sich um sogenanntes „propriozeptives“ Training.

Genutzt werden können für größere Hunde z.B. Luftmatratzen; eine darüber gelegte Woldecke schützt vor den Krallen der Hunde. Für kleinere Hunde kann auch hervorragend auf Sitzkissen/Balancekissen mit ca. 30 cm Durchmesser trainiert werden.

- Locken Sie dazu den Hund mit den Vorderbeinen auf das Sitzkissen und belohnen ihn, wenn er mit beiden Beinen daraufsteht. Nun kann der Kopf des Hundes mit Futter hin und her bewegt werden, rauf und runter, sodass der Hund sein Gewicht immer wieder verlagern muss.



- Locken Sie den Hund zwischen Ihren Beinen hindurch, sodass er mit der Hinterhand auf dem Sitzkissen steht. Dabei darf der Hund auch vorsichtig daraufgestellt werden. Nun können Sie sein Gewicht hin und her verlagern, indem Sie ähnlich wie in der isometrischen Übung die Hände außen an die Hüften legen.





6. CAVALETTI LAUFEN

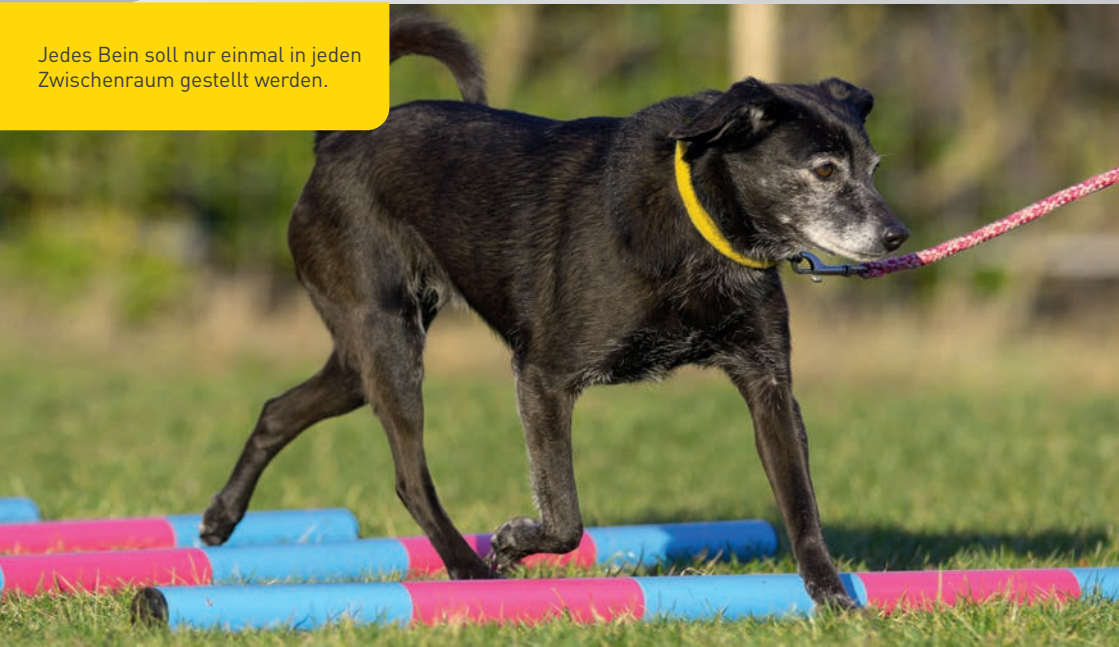
Cavaletti nennt man kleine „Hürden“, die im Pferdesport sehr viel zur Gangschulung und zum Bewegungstraining im Aufbau genutzt werden. Bei Hunden können einfache Besenstiele genutzt werden. Auf der Homepage der Autorin (www.dog-in-motion.com) findet sich auch eine Bauanleitung für einfache Cavaletti. Bitte nur mit Hunden arbeiten, die noch eine recht gute Sehkraft haben!

Die Höhe der Cavaletti sollte die Höhe des Handgelenkes des Hundes auf keinen Fall übersteigen! Bei kleinen Hunden können die Stangen am Boden liegen oder für eine kleine Erhöhung auf geknickte Getränkedosen gelegt werden.

- Beginnen Sie das Training mit 2–3 Cavaletti. Die Abstände der Stangen sind immer dem Hund angepasst, wählen Sie etwa Schulterhöhe des Hundes (bei kurzbeinigen Rassen etwas weniger).



Jedes Bein soll nur einmal in jeden Zwischenraum gestellt werden.



- Etwa 5m hinter diese Reihe legen Sie einen Teller mit einem Leckerli (der Hund soll dieses sehen).
- Den angeleiteten Hund (bei ziehenden Hunden bitte ein Brustgeschirr nutzen) führen Sie nun mit etwa 7m Anlauf auf die Reihe zu und lassen ihn möglichst im Trab (ansonsten im Schritt) durch die Stangen laufen. Dann darf er sich das Leckerchen nehmen.
- Optimal wäre es, die Zahl der Stangen nun auf 6–8 zu erweitern, etwa 10 Durchgänge zu trainieren und nach einer kleinen Pause erneut 10 Durchgänge zu üben.
- Der Hund soll möglichst jedes Bein nur einmal in jeden Zwischenraum stellen.



Diese Übung baut eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur auf. Koordination und Gleichgewicht werden geschult: Ein optimales Training mit einfachen Mitteln.



Sehr fitte Senioren dürfen mit den Stangen auf Handgelenkhöhe in einem etwas kleineren Abstand arbeiten.

ÜBER DIE AUTORIN:

IMKE NIEWÖHNER

Tierärztin mit den Schwerpunkten:

- Osteopathie
- Chiropraktik
- Physiotherapie
- Sporthundetraining

www.tier-chiropraktik.com

Bilder von Simone Sander (www.sikisaki.de)
und Imke Niewöhner



ÜBERREICHT DURCH:

Praxisstempel

PM-AT-23-0209