



RICHTLIJN VOOR DE ONTWIKKELING VAN HET BEWEGINGSAPPARAAT BIJ JONGE HONDEN

Als dierenarts en dierfysiotherapeut worden we vaak geconfronteerd met onzekerheid bij hondenbezitters: hoe vaak, hoe veel en hoe actief mag ik met mijn jonge hond wandelen en spelen?

Aan de ene kant constateren we regelmatig de 'voorzichtigheidsreflex' bij eigenaren waarbij men liever te weinig dan te veel met een pup doet. Aan de andere kant zien we de 'wees maar flink'-attitude, waarbij men ervan uitgaat dat een jong lichaam flink wat aankan.

Tot op heden is er ten aanzien van het bewegingsadvies voor pups aan eigenaren geen eenduidigheid. Om wijsheid en leidraad te geven aan alle goed bedoelende nieuwe hondenbezitters hebben wij een richtlijn opgesteld, een eerste aanzet tot een consensus op dit gebied. We hopen dat u er wat aan heeft.

We hanteren in deze richtlijn de volgende uitgangspunten:

- een gelijkmatige en goed gedoseerde lichaamsbeweging kan bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van de pup. Voor jonge pups geldt dat beweging in dienst staat van de spierontwikkeling, coördinatieontwikkeling en de ontwikkeling van sociaal gedrag.
- beweging en training hebben als doel

het optimaal ontwikkelen van het lichaam en de bewegingscoördinatie van de jonge hond, niet het vroegtijdig verhogen van sportprestaties.

- bij deze beweging moet rekening worden gehouden met de sterke en de zwakke punten van de individuele hond en het ras. Hierin ligt een adviserende en sturende taak voor de dierenarts, dierfysiotherapeut en instructeur.
- lichaamsbeweging met een hoge intensiteit en piekbelasting of te langdurige beweging moet bij jonge honden worden vermeden.

De veelgehoorde regel 'vijf minuten beweging per levensmaand' is in de literatuur niet te achterhalen. De waarde van deze regel is onduidelijk en niet wetenschappelijk onderbouwd (5). Veel jonge honden hebben behoefte aan meer beweging. In de praktijk blijkt een groot aantal pups meer te lopen (en aan te kunnen) dan deze regel voorschrijft.

Daarentegen blijkt uit studies die al in de jaren '90 zijn uitgevoerd (3,4), dat

een gedoseerd bewegingsprogramma bijdraagt aan spierkracht, dikte en samenstelling van het gewrichtskraakbeen en peesdikte. Deze effecten zijn overigens ook bij paarden en mensen overtuigend aangetoond (2,6,7).

JONGE PUPS (VANAF TWEE TOT EN MET ACHT MAANDEN)

Een jonge pup mag 4 á 5 maal daags wandelen. De duur van de wandeling mag 10 minuten per wandeling per maand leeftijd zijn. Dat betekent dat een pup van 3 maanden leeftijd tot 30 minuten per wandeling mag lopen. Indien de pup eerder uitingen geeft van vermoeidheid (verminderde alertheid, gaan zitten of liggen, stresssignalen, aangeven van pijn of mankheid, verlies van coördinatie) moet er eerder worden gestopt.

Wanneer pups met elkaar stoeien is het van belang dat ze van ongeveer gelijke grootte en gewicht zijn. Het combineren van een erg grote pup met een erg kleine geeft soms aanleiding tot onhandigheidsongevallen waarbij



De pup behoort zich tijdens alle gangen te kunnen ontwikkelen

kleine pups zelfs fractures kunnen oplopen. Spelen en stoeien met andere pups gaat vaak erg wild. Dit overschrijdt de grenzen van de fysiologische belastbaarheid van veel pups. Stoeipartijen leiden soms tot kreupelheid. Het heeft onze voorkeur om pups met sociale, niet te drukke, volwassen honden te laten spelen. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van normaal sociaal gedrag en vermindert de kans op blessures. Tevens moet worden gelet op de ondergrond waarop pups stoeien. Hiervoor is een zachte gras- of bosbodem zonder kuilen en obstakels de beste optie.

In verband met het risico op verwondingen aan de keel moet het spelen met stokken worden afgeraden.

Spelen met een bal kan worden gestimuleerd door de pup hiernaar te laten zoeken in bijvoorbeeld hoog gras. Het op hoge snelheid achter ballen aan rennen en plotseling remmen is te belastend voor de jonge hond.

Coördinatie-training betekent in eerste instantie dat pups moeten leren om onder wisselende omstandigheden te lopen in alle gangen (stap, draf, galop, telgang) en daarmee leren om zich aan te passen aan de omstan-

digheden. In dit kader geven we vooral aandacht aan werken bij draf of telgang (1).

Om deze reden adviseren we wandelingen op wisselend terrein, waaronder gebieden met hoog gras, bos of los zand. Het voordeel van deze terreinsoorten is dat de bewegingssnelheid noodgedwongen laag blijft. Daarmee wordt overbelasting voorkomen. Het geniet de voorkeur deze wandelingen

individueel met de pup uit te voeren. Als richtlijn houden we aan dat zo'n wandeling tien minuten per levensmaand mag duren waarbij het wandelen over moeilijk terrein en vlak terrein afgewisseld dient te worden.

Dergelijke wandelingen mogen maximaal viermaal per dag worden gemaakt. Hierbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen grote of kleine honden. Voor beide groepen geldt dat ►



Een rustige, volwassen hond speelt vaak meer gedoseerd. Voor de sociale ontwikkeling van de pup heeft dit de voorkeur boven wilde stoeipartijen van pups onderling



Na de leeftijd van één jaar kan met meer intensieve sportactiviteiten worden gestart.

- zij hun bewegingsapparaat moeten ontwikkelen.

Het is belangrijk om de vermoeidheidsverschijnselen van de pup in de gaten te houden.

Tekenen van vermoeidheid zijn:

- gaan liggen of zitten
- hijgen en gaan liggen of zitten
- achterblijven tijdens de wandeling
- verminderde alertheid, zoals het trager reageren op de naam en/of bekende commando's.

Indien dit gebeurt tijdens de wandeling zal de duur van de wandeling moeten worden ingekort naar 5 minuten per levensmaand, waarna deze in de loop van de volgende twee weken weer voorzichtig kan worden opgebouwd.

Daarnaast zijn ook wandelingen waarbij de pup los kan lopen noodzakelijk om wisselingen in gangwerk onder gedwongen omstandigheden te stimuleren. Deze worden tot de vier wandelingen per dag gerekend.

Traplopen is geen bezwaar voor jonge honden mits dit rustig en aangeliend gebeurt. Dit moet pups vooraf aangeleerd worden. Pups zijn in staat trap-treden stappend (en dus niet sprin-

gend!) te nemen als deze lager zijn dan de ellebooghoogte van de pup. Pups van kleine rassen kunnen gemakkelijk gedragen worden.

Tevens kan er worden gestart met vormen van balustraining. Hierbij moet worden uitgesloten dat pups ergens af kunnen springen en dus mogelijk vallen. Het heeft de voorkeur om dit aan te leren onder begeleiding van een goed geschoolde en ervaren instructeur.

Voorbeelden van balustraining zijn:

- de pup leren lopen over een balk van verschillende breedtes (20-30 cm.)
- de pup leren om langzaam over een stokkenbaan te lopen
- balans op een grote oefentol of evenwichtsplank.

Deze balustrainingen worden geleidelijk uitgebreid en kunnen een terugkerend onderdeel zijn van de reguliere puppytraining.

DE OUDERE PUP (VANAF NEGEN TOT EN MET TWAALF MAANDEN)

Op de leeftijd van tien maanden zijn de meeste groeilijnen gesloten en is de snelle groei van de pup achter de

rug. De pup heeft dan ongeveer 80-85% van het volwassen gewicht bereikt.

Vanaf deze leeftijd kan er worden gestart met een fietsprogramma waarin de hond het lopen naast de fiets kan leren. De eerste fietstrainingen bestaan uit het netjes meewandelen naast de fiets, waarbij de eigenaar zelf ook wandelt met de fiets aan de hand. Vervolgens kan het lopen vanaf enkele minuten worden opgebouwd naar ongeveer dertig minuten aan het eind van de twaalf maanden leeftijd. De aanvangssnelheid is een ontspannen draf die, afhankelijk van de grootte en lichaamsbouw van het ras, varieert van 8-14 km/u.

Bij twijfel is het raadzaam een en ander in overleg met de dierenarts of dierfysiotherapeut te bespreken.

Is de hond in goede gezondheid en conditie, dan kan na de leeftijd van één jaar worden gestart met sportactiviteiten.

SAMENVATTING

1. Tien minuten per keer lopen per maand leeftijd, maximaal vier keer
2. Traplopen op treden lager dan ellebooghoogte
3. Spelen, maximaal 2-3x daags tien minuten met een rustige, volwassen hond of een pup van gelijke grootte
4. Niet spelen met stokken en ballen, eventueel wel zoekspelletjes met de bal in hoog gras en dergelijke
5. Coördinatie training
6. Fietsen vanaf de leeftijd van negen maanden
7. Oneffen en zware ondergrond geen probleem
8. Sportactiviteiten vanaf de leeftijd van twaalf maanden. ■