



DE GROENE OS

OERKRACHT UIT DE NATUUR

E-book Honden Spieren





E-book Honden Spieren

Beste dierenvriend,

Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in onze kennis over spierproblemen bij honden en dit e-book hebt gedownload. Het is samengesteld uit de blogs van onze veterinaire natuurgeneeskundigen en aangevuld met onze meest up-to-date kennis. Het staat vol praktische informatie en nuttige tips. Natuurlijk blijven wij ondertussen niet stilzitten en zullen we onze kennis over honden blijven delen door het schrijven van nog meer blogs op onze website www.degroeneos.nl.

Mocht je vragen hebben: elke vrijdag van 9.00 tot 10.00 houden onze natuurgeneeskundig therapeuten een gratis telefonisch spreekuur: 023-534 8469.

Wij benadrukken dat de informatie in dit e-book bedoeld is voor educatieve doeleinden en niet het advies van een dierenarts vervangt.

Wij wensen je alvast veel leesplezier.

Hartelijke groet,
Het team van De Groene Os



Natuurlijk kun je dit e-book doorgeven aan iedereen die hier interesse in heeft, graag zelfs, zolang je De Groene Os maar vermeldt als bron of een weblink legt naar www.degroeneos.nl.

© De Groene Os | versie 1 | september 2017 | www.degroeneos.nl

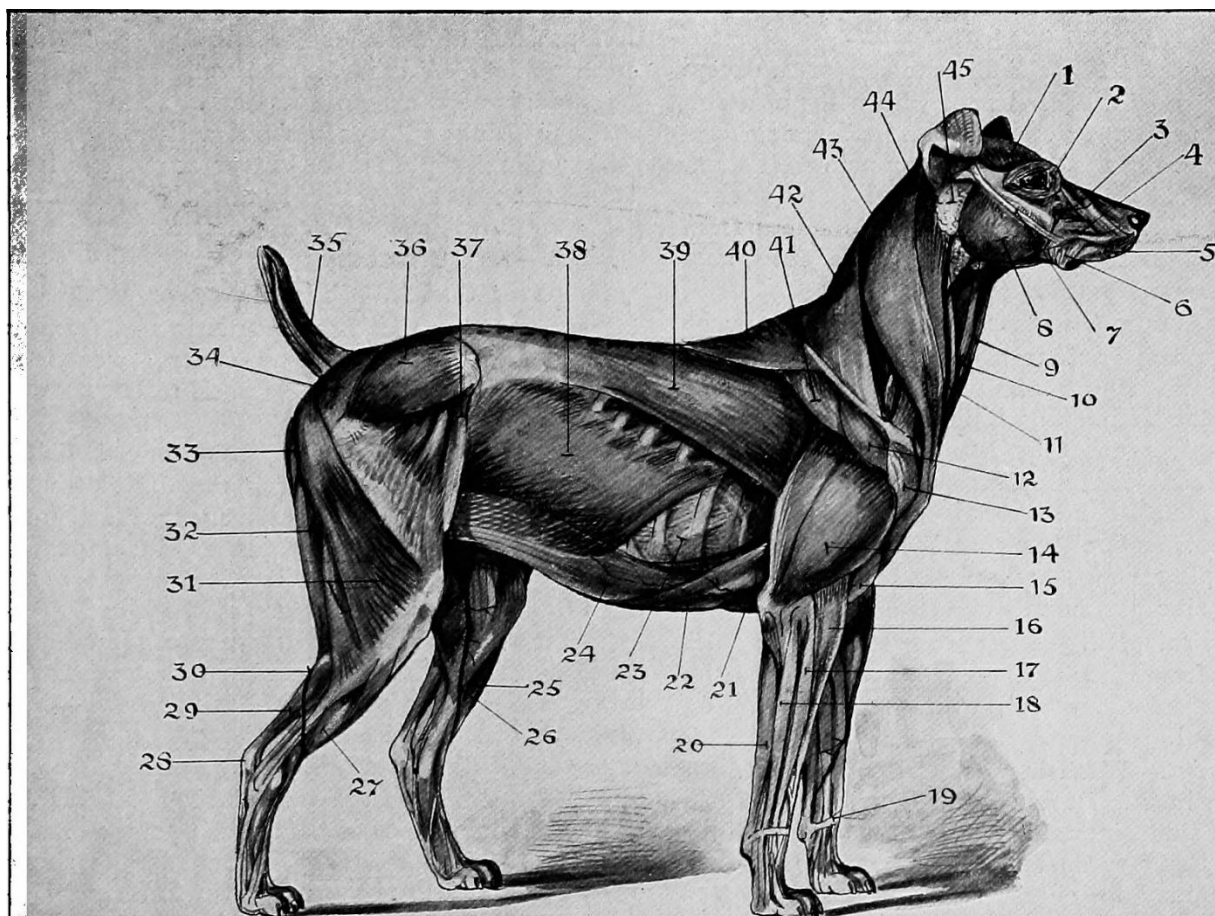
Inhoud

1. Een beetje anatomie	3
Hoe werkt beweging?	3
2. Spier herstel = spieropbouw	5
Het nut van spierpijn	5
Wat is spierpijn?	5
3. Subtiele manieren waarop honden spierpijn laten zien	6
Oorzaken spierpijn en blessures	6
Signalen spierpijn bij dieren	6
4. Hoe kun je het lichaam helpen herstellen?	8
Nuttige voedingsstoffen	8
Nuttige kruiden	9
5. Bewegingstherapie	10
Soorten bewegingstherapie	10
Wat je zelf kunt doen	11
Waarom geef je een massage aan je hond?	12
Voordat je begint een paar tips	12
Aan de slag!	13
6. Bij welke klachten wil je sterke spieren?	14
Spieraandoeningen	14
Gewrichtsaandoeningen	14

1. Een beetje anatomie

Dieren bewegen door samenwerking van botten, spieren en gewrichten. De spieren worden aangestuurd door signalen vanuit de hersenen en de zenuwen. Sterke spieren zijn een aandachtspunt in verschillende situaties. Natuurlijk bij sport, training of een andere vorm van zware fysieke belasting, maar ook bij het gezond houden van het lichaam. Bij bepaalde aandoeningen aan de gewrichten zoals bij artrose, HD (heupdysplasie) en patella luxatie zijn sterke spieren extra belangrijk om de gewrichten te kunnen ontlasten.

Om dit beter uit te kunnen leggen is wat basiskennis over spieren handig.



Figuur 1, The new book of the dog; a comprehensive natural history of British dogs and their foreign relatives, with chapters on law, breeding, kennel management, and veterinary treatment, 1907

Hoe werkt beweging?

Een spier verbindt twee botten en loopt via het gewricht dat tussen deze botten ligt van het ene bot naar het andere. Als een spier samentrekt, trekt ze aan de botten waaraan ze is bevestigd en er ontstaat beweging. Veel spieren vormen antagonistische paren: een buigende en een strekkende spier. De buigende spier 'sluit' het gewricht (verkleint de hoek tussen de twee botten) en de strekkende spier zorgt voor de tegengestelde beweging.

De reden dat antagonistische paren nodig zijn is dat spieren alleen kunnen samentrekken, maar niet uit zichzelf weer kunnen uitrekken. Een paar tegenwerkende spieren lost dit probleem op. Als bijvoorbeeld de biceps samentrekt, is de triceps ontspannen en wordt hij uitgerekt. Als de arm weer gestrekt moet worden, spant de triceps zich en wordt de gespannen biceps weer uitgerekt.

Spieren bestaan uit weefsels die krachtig kunnen samentrekken zodat dieren kunnen bewegen en de inwendige organen zoals hart en bloedvaten goed kunnen werken.

Er zijn hiervoor 3 soorten spieren:

- **Skeletspieren**

Skeletspieren vormen het grootste deel van de spiermassa. Een hond heeft bijvoorbeeld meer dan 500 skeletspieren! De skeletspieren zijn meestal met het bot verbonden door middel van een pees. Deze spieren worden bewust aangestuurd om te bewegen. Vanwege het uiterlijk van de spiervezels onder de microscoop worden dit ook wel dwarsgestreepte spieren genoemd.

- **Hartspier**

Het hart heeft een eigen soort spierweefsel. De functie is duidelijk: door het ritmisch aanspannen van de hartspier wordt je bloed door je lichaam gepompt. Het hartspierweefsel kun je niet bewust aansturen, maar lijkt qua structuur meer op de dwarsgestreepte spier dan op de gladde spier.

- **Gladde spieren**

Gladde spieren komen voor in de wanden van bloedvaten, luchtwegen en het spijsverteringskanaal. Gladde spieren kunnen ook niet bewust aangestuurd worden, maar reageren op prikkels uit het zenuwstelsel. Gladde spieren zorgen voor een langzame golfachtige beweging die zorgt voor het transporteren van bloed, lucht en voedsel.

Glad spierweefsel ziet er onder de microscoop anders uit dan dwarsgestreept spierweefsel. Het gladde spierweefsel bevat spoelvormige cellen met een grote centrale kern.



2. Spierherstel = spieropbouw

Het nut van spierpijn

Tijdens een intensieve inspanning zoals training worden de spieren beschadigd. Er komen kleine haarscheurtjes in de spiervezels. Het lichaam herstelt dit door rust en nutriënten. Hier zijn verschillende voedingsstoffen extra belangrijk voor, maar dit komt verderop aan de orde. Daarnaast komen er bij zware fysieke belasting meer afvalstoffen vrij die op verschillende manieren moeten worden opgeruimd door het lichaam. Tijdens het herstel van de spieren worden de spieren sterker en neemt de spiermassa toe.

Wat is spierpijn?

Er zijn twee soorten spierpijn: vroege en verlate spierpijn.

Vroege spierpijn is een brandend gevoel in de spieren dat ontstaat tijdens of vlak na inspanning. Deze spierpijn wordt veroorzaakt door een opstapeling van melkzuur in de spieren die de zenuwuiteinden prikkelen. Melkzuur is een afvalstof die ontstaat bij het maken van energie uit glucose. Deze afvalstof wordt afgebroken in de lever. Als er meer melkzuur wordt geproduceerd dan de lever af kan breken, hoopt het melkzuur zich op in de spieren en ontstaat verzuring. Er kan dan kramp ontstaan.

De andere vorm van spierpijn is **verlate spierpijn**. Deze spierpijn ontstaat 24 tot 48 uur na inspanning. Verlate spierpijn wordt veroorzaakt door hele kleine scheurtjes in de spiervezels, waardoor de spieren pijn doen en minder belastbaar zijn. Deze scheurtjes zorgen er op den duur voor dat de spier sterker wordt. Het lichaam gaat de scheurtjes herstellen en er ontstaat een supercompensatie. Dat wil zeggen dat het lichaam zich herstelt boven het oorspronkelijke niveau en zich voorbereidt op de volgende zware belasting door extra spiervezels aan te maken.



3. Subtiele manieren waarop honden spierpijn laten zien

Als je bedenkt dat, afhankelijk van de diersoort en conditie, zo'n 45% van het lichaam uit spieren bestaat, dan is het niet zo gek dat ook je hond, kat of paard weleens spierpijn heeft. Als je zelf spierpijn hebt, kun je besluiten om extra goed voor jezelf te zorgen, bijvoorbeeld met wat rustig bewegen, een warm bad en extra gezonde maaltijden. Voor dieren ligt dit uiteraard anders, ze kunnen niet zelf een warm kruikje maken en daarom is het goed om de signalen van spierpijn bij je dier te leren herkennen.

Oorzaken spierpijn en blessures

Spieren zijn bij elke beweging van het lichaam betrokken. Er kan dan ook van alles aan de hand zijn als je het vermoeden hebt dat je dier pijn heeft. Ga dan ook bij twijfel naar de dierenarts.

Spierpijn kan ontstaan door schade aan de spieren bij een plotselinge, onverwachte beweging, deze spierpijn komt vaak plotseling op. Spierpijn na fysieke inspanning komt daarentegen langzaam op gang. Deze vorm van spierpijn komt eigenlijk door hele kleine haarscheurtjes in de spieren. Als het lichaam aan het werk gaat om de scheurtjes te herstellen, neemt de spiermassa toe. We vertellen hier meer over in ons blog over spieropbouw en spierherstel.

Signalen spierpijn bij dieren

Spierpijn kan ook te erg zijn. Bij te grote schade kunnen er allerlei andere klachten ontstaan. Als je spierpijn ziet bij je dier ben je waarschijnlijk te ver gegaan in de training. Na een doeltreffende training hoeft je dier geen spierpijn te hebben. Maar vaak zie je de spierpijn over het hoofd. Onthoud dat dieren over het algemeen meesters zijn in het verbergen van pijn. Let daarom op deze signalen:

- **Veranderingen in de gang**

De manier waarop een dier beweegt, zegt veel over hoe een dier zich voelt. Honden zullen alleen hun gebruikelijke gang veranderen als daar een reden voor is. Neem veranderingen in de gang dan ook altijd serieus: hinken, kreupelen, afwijkingen in het afwikkelen van de poot, het naar buiten gooien van een poot en stijfheid. Maar veranderingen kunnen ook veel subtieler zijn. Bijvoorbeeld dat je pas ziet dat iets niet helemaal lekker loopt als ze beginnen te draven of

rennen. Je kunt er dan niet altijd helemaal de vinger op leggen wat het is. Vaak is er een geoefend oog voor nodig om te kunnen ontdekken wat er pijn doet en waar.

- **Veranderingen in gedrag**

Zelf heb ik laatst een spier in m'n rug gigantisch verrekt. Ik was daardoor ongelofelijk chagrijnig. Pijn kost een hele hoop energie en kan mens en dier een kort lontje geven. Dit kan zich uiten naar de verzorgers van het dier, maar ook naar andere dieren. En dat is ook wel logisch. Een dier met pijn voelt zich kwetsbaar en wil dan geen polonaise (zoals spelende soortgenoten) aan zijn lijf. Naast chagrijnig gedrag, kunnen dieren ook sloom overkomen, alsof ze geen zin hebben om te gaan lopen en spelen.

- **Veranderingen in houding**

Ook een verandering in houding kan verschillen van opvallend tot erg subtiel. Zo valt een dier dat met zijn rug gebold of juist weggedrukt staat vaak wel op. Maar ook het niet meer vierkant kunnen staan of het anders verdelen van gewicht kan duiden op spierpijn.

- **Veranderingen in haarrichting**

Dit is een van de meest subtiele signalen van spierklachten. Patronen in de haarrichting worden beïnvloed door de vorm van de spieren die hieronder liggen. Als een spier niet goed kan functioneren of geblesseerd is, kan zo'n spier erg strak gaan staan. Soms kun je dit ook voelen. Dit veroorzaakt een trekkend effect aan de huid en dat zie je ook aan de vacht. Als er meer chronische problemen zijn waarbij de spieren erg gespannen zijn, kan dit invloed hebben op de doorbloeding in dat gebied. Door de slechte circulatie kunnen dan een droge, schilferige vacht en huid ontstaan.

- **Minder willen worden aangeraakt**

Als een dier dat normaal graag geborsteld en geaaid wil worden dit plotseling niet meer wil, moet dit een rode vlag zijn. Dit kan vrij lokaal zijn. Zo kan bij honden de achterkant van de hamstrings (loopt over de achterkant van de achterpoten) vaak erg gespannen zijn.



4. Hoe kun je het lichaam helpen herstellen?

Wil je het lichaam vlot helpen herstellen, dan is het zinvol om de spieren soepel te houden en sterk te maken. De volgende voedingsstoffen zijn hierbij extra van belang:

Nuttige voedingsstoffen

- **Aminozuren**

We beginnen met de meest bekende. Bij aminozuren is namelijk de hele hype rondom proteïneshakes ontstaan. Er zijn twee soorten aminozuren: essentiële en niet-essentiële aminozuren. De niet-essentiële aminozuren kan het lichaam zelf maken, de essentiële moeten via de voeding binnenkomen.

Aminozuren zijn eigenlijk de bouwstenen van eiwitten en eiwitten zijn weer de bouwstenen voor het lichaam. Het lichaam gebruikt aminozuren voor tal van processen, maar vooral voor herstelwerkzaamheden, zoals die voor de spieren. Voor de beste werking kan een supplement dat rijk is aan aminozuren het beste kort (binnen 2 uur) na de training gegeven worden.

- **Vitamine C**

Vitamine C is betrokken bij de vorming van collageen. Collageen geeft stevigheid aan spieren, pezen en de huid. Daarnaast is het ook nog eens een krachtige antioxidant. In die functie helpt het om overtollig melkzuur uit de spieren af te voeren.

- **Antioxidanten**

Antioxidanten zijn niet één stof, maar eigenlijk een groep van verschillende stoffen die dezelfde eigenschappen hebben. Antioxidanten zijn belangrijk omdat ze vrije radicalen die in verhoogde mate vrijkomen bij zware inspanning kunnen insluiten en afvoeren. Ze helpen de spieren afvalstoffen op te ruimen na de training.

- **Magnesium**

Magnesium is een verzorgend mineraal voor de spieren. Daar waar calcium gebruikt wordt om de spieren aan te spannen, is magnesium weer nodig om de spier te kunnen ontspannen. Daarnaast speelt magnesium een belangrijke rol bij de ATP- vorming. ATP's zijn de energie-

eenheden die de spier gebruikt. Magnesium is in totaal bij ruim honderd processen in het lichaam betrokken. Relevant voor sport is bijvoorbeeld ook nog de rol die het speelt bij de elektrolytenbalans.

- **Vitamine E**

Vitamine E is misschien wel een van de bekendste antioxidanten en om die reden wordt het veel gebruikt om het spierherstel te ondersteunen. Maar deze vitamine is om meerdere reden een heel interessante stof: vitamine E heeft een rol in de energiehuishouding, het is namelijk nodig voor de zogenaamde celademhaling: de uitwisseling van de gassen zuurstof en kooldioxide in de cel. Het voorziet organen, waaronder de hartspier, van zuurstof waardoor het uithoudingsvermogen verbetert. Daarnaast bevordert vitamine E de bloedcirculatie en is het belangrijk voor de overdracht van zenuwimpulsen.

Nuttige kruiden

- **Chlorofyl**

Chlorofyl is geen kruid, maar wel een organische stof. Het is de groene bladkleurstof in bijvoorbeeld spinazie, maar ook in algen. Chlorofyl heeft een reinigende werking doordat het allerlei toxische stoffen aan zich kan binden en afvoeren. Het werkt dan ook afvoerend op de afvalstoffen die vrijkomen als spieren hard aan het werk zijn. Chlorofyl heeft ook nog een aantal andere nuttige eigenschappen, zo ondersteunt het de aanmaak van rode bloedlichaampjes en verbetert het de zuurstofopname.

- **Meidoorn (*Crateagus oxycantha*)**

Meidoorn werkt vaatverwijdend en hartspier versterkend waardoor het de hartfunctie optimaliseert. Het is daarom een perfect kruid voor dieren met hartproblemen (onder deskundige begeleiding) en voor honden waar fysiek veel van gevraagd wordt.

- **Fenegriek (*Trigonella foenum-graecum*)**

Fenegriek bevat ferulinezuur wat een versterkende werking heeft. Daarnaast is het goed voor de suikerstofwisseling.

Ondersteunende middelen van De Groene Os

Ook voedingssupplementen kunnen helpen om het bewegingsapparaat in goede conditie te houden. Neem contact met ons op voor een uitgebreid persoonlijk en deskundig advies.



5. Bewegingstherapie

We krijgen vaak de vraag of wij kunnen helpen het bewegingspatroon (manier van bewegen) van een dier te verbeteren. Als je ziet dat het bewegen niet meer soepel gaat, is het belangrijk om met je dier naar de dierenarts te gaan. Vervolgens kun je de adviezen en oefeningen ondersteunen met de voedingssupplementen.

Soorten bewegingstherapie

Na de diagnose van de dierenarts zijn er verschillende professionals die met manuele therapie en bewegingstherapie je dier kunnen behandelen. Welke therapeut je kiest, hangt vooral af van de hulpvraag en van welke therapie je het meest aanspreekt. Een greep uit de mogelijkheden:

- **Fysiotherapie**

Fysiotherapeuten voor dieren hebben een flinke studie op zak: na de afronding van de humane opleiding hebben zij de specialisatie fysiotherapie voor dieren gevolgd. Fysiotherapie is vooral toepasbaar voor honden en paarden. Sommige therapeuten behandelen echter ook katten. De fysiotherapeut heeft verschillende technieken tot zijn of haar beschikking zoals massage, bewegingstherapie en hydrotherapie.

- **Ttouch®**

Ttouch® en Tteam® zijn door de Canadese Linda Tellington Jones ontwikkelde technieken. Ttouch® is een manier van aanraken (een manuele techniek) en Tteam® een manier van trainen en 'grondwerken'. Hierbij doet je dier nieuwe ervaringen op door middel van speciale oefeningen op een parcours. De methode is erop gericht om je dier een nieuw lichaamsbewustzijn te geven waardoor spanning in het lijf kan verminderen. Dit heeft dan weer invloed op de mogelijkheden in beweging en daardoor op het gedrag. Over deze therapie is veel informatie beschikbaar in de vorm van boeken en workshops waardoor je, na wat begeleiding, de technieken thuis goed kunt toepassen.

- **Acupunctuur en shiatsu**

Acupunctuur en shiatsu (drukpuntmassage) zijn onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde en worden al duizenden jaren toegepast. Beide technieken houden zich bezig met de doorstroming van energie (qi) door de meridianen (de energiebanen) in het lichaam. Door op

bepaalde plaatsen gericht druk uit te oefenen of naaldjes in te brengen, kan de energie in het lichaam worden gestuurd, aangewakkerd of juist getemperd worden. Het is opvallend hoe goed dieren ontspannen tijdens een behandeling bij een acupuncturist.

- **Osteopathie en craniosacraaltherapie**

Osteopathie is een manuele techniek waarbij een holistische benadering centraal staat. In de holistische geneeskunde wordt niet alleen de aandoening behandeld, maar wordt ook naar de mens of het dier als geheel gekeken en naar de basis waar de ziekte uit voortgekomen is. De osteopaat kijkt naar het bewegingsapparaat en neemt in zijn of haar benadering ook verschillende orgaanstelsels en het craniosacraal systeem mee: schedel, hersenvliezen, ruggenmerg(vlies) en hersenvochtcirculatie.

Craniosacraaltherapie is ontstaan vanuit de osteopathie. Hierbij wordt het bindweefsel behandeld door middel van zachte manuele technieken die een ontspannende werking hebben. Beide zijn heel subtiele therapieën waarbij geen gebruik wordt gemaakt van naalden, medicijnen of apparaten.

Belangrijk om te weten!

Van veel therapieën zijn de titels onbeschermd. Dat betekent dat iedereen de titel kan gebruiken en zich therapeut kan noemen terwijl er grote verschillen in opleiding zijn. Het is daarom verstandig om vooraf te informeren hoe iemand is opgeleid en hoeveel ervaring iemand heeft.

Wat kun je zelf kunt doen

Als je je dier wilt helpen om soepel te blijven bewegen, kun je de volgende stappen ondernemen:

- **Voorkom overgewicht**

Als je hond te zwaar is, geeft dit extra druk op het bewegingsapparaat en dat kan het bewegen belemmeren. Voorkom dat je dier te mollig wordt en pak overgewicht aan.

- **Regelmatig bewegen zonder overbelasting**

Om spieren, botten en gewrichten sterk te houden is het belangrijk om vaak te bewegen zonder je dier te overbelasten. Voor oudere dieren kan dit betekenen dat ze vaker maar korter moeten bewegen. Bied je dier ook mentale uitdagingen, bijvoorbeeld door spelletjes of een clickertraining. Bij deze training leert je hond dat het geluid van de clicker betekent dat hij een beloning (brokje) heeft verdiend. Je drukt op de clicker op het moment dat je hond het door jou gewenste gedrag vertoont. Omdat hij het geluid van de clicker gaat associëren met een verdiende beloning, zal hij het gedrag waarvoor je clickt steeds vaker gaan herhalen.

- **Je dier laten zwemmen**

Zwemmen is een uitstekende vorm van bewegen. In water kan je hond onbelast bewegen terwijl de spieren juist flink aan het werk worden gezet. Voorwaarde is wel dat je viervoeter graag zwemt en dat het water niet te koud is.

- **Zorg voor het kwetsbare dier**

Oudere dieren verdienen wel een beetje comfort. Kijk voor je hond nog eens kritisch naar de slaapplekken. Voorkom tochtige plekken, hoge instappen of andere moeilijk bereikbare plaatsen. Zorg ook voor een mand die groot genoeg is zodat je dier zelf kan kiezen hoe het wil liggen en niet in een bepaalde houding gedwongen wordt.

Waarom geef je een massage aan je hond?

De meeste mensen vinden een massage erg prettig, het is de perfecte manier om te ontspannen. Maar wist je dat de meeste honden er ook dol op zijn om gemasseerd te worden? De voordelen van massage zijn niet mis:

- het is goed voor een gezonde bloeddruk
- het kan helpen stress te verminderen
- het bevordert de doorbloeding van spieren en huid
- het ondersteunt een soepel bewegingsapparaat
- het is goed voor de proprioceptie (gevoel voor de positie van het lichaam in de ruimte)

Er zijn massagetherapeuten voor dieren en er bestaan speciale cursussen waar je als eigenaar de kneepjes van het vak kunt leren. Zin om er nu al mee te beginnen? Met een paar do's en don'ts kun je gelijk aan de slag.

Massage werkt rustgevend en kan daardoor ter ondersteuning worden ingezet bij dieren die nerveus zijn. Denk hierbij wel altijd aan je eigen veiligheid, bijvoorbeeld bij dieren die vanuit nervositeit agressief kunnen reageren.

Een massage kan worden gebruikt als aanvulling op de warming-up of cooling-down bij zware inspanning. Regelmatige massage verbetert de bloedcirculatie, houdt de gewrichten soepel en zorgt voor een sneller herstel.

Herhaald masseren verstevigt de band tussen dier en eigenaar. Een bijkomend voordeel is dat je het lichaam van je dier goed leert kennen en daardoor onregelmatigheden in de vacht, bespiering en temperatuur sneller ontdekt.

Voordat je begint een paar tips

- Zorg dat je zelf rustig en ontspannen bent. Neem de tijd en zet andere verantwoordelijkheden zoals werk en boodschappenlijstjes even uit je hoofd. Zorg dat je niet gestoord wordt en zet de telefoon uit.
- Geef geen massage als je hond niet gezond is. Ga ook niet met massage aan de gang als er een vermoeden is van een botbreuk of wanneer je dier op de een of andere manier gewond zou kunnen zijn.
- Houd je hond goed in de gaten, want hij geeft zelf aan wat hij prettig vindt en wat niet en hoe lang de massage kan duren. Voor de een is dat een paar minuutjes, de ander blijft langere tijd staan om te worden 'behandeld'.
- Beperk de massage tot de grote spiergroepen: schouders, bilpartij, bovenste spieren aan de poten en hals. Masseer niet op gebieden waar weinig bespiering of vetweefsel is (direct op het bot), dit kan onprettig zijn voor je hond. Laat kwetsbare gedeeltes zoals rug, nek en gevoelige delen van de poten over aan professionals.

Aan de slag!

Begin en eindig de massage altijd met langzame, rustige aaibewegingen van het hoofd naar de staart. Strijk ook langs de poten. Probeer bij de daadwerkelijke massage een bepaald ritme vast te houden, bijvoorbeeld van je eigen (rustige) ademhaling. Op dit ritme verstevig je je grip en laat je weer los.

Ontspannende massage en massage voor of na inspanning

Wrijf met je handpalm (grote hond) of vingertoppen (kleine hond) over de grote spieren van de hals, schouders, bilpartij en dijen. Beweeg met je handpalm of vingertoppen over de huid in een kleine cirkel. Maak deze cirkel met de klok mee en gebruik de meest minimale druk die nodig is om de huid te bewegen.

Massage om gewrichten soepel te houden

Begin met het wrijven over de huid rondom de gewrichten en verwarm zo de spieren. Leg vervolgens beide handen over het gebied en druk lichtjes in een opwaartse beweging op de huid/spieren. Door het telkens aandrukken en loslaten van de spieren bevordert je de bloedcirculatie en haal je de spanning af van de spieren en de huid rondom het gewricht. Druk nooit op weefsel waarbij je direct contact hebt met het bot. Eindig de massage door weer te wrijven over het gebied rondom het gewricht.

Massageolie?

In principe is er voor een massage van je hond geen massageolie nodig. Door de vacht is er namelijk minder weerstand dan bij massage van een mensenhuid. Toch kun je dierenmassage nét dat beetje extra geven door Multi Milk te gebruiken als wrijfmiddel.

Multi Milk

Multi Milk is een massagelotion die de doorbloeding een extra boost geeft en een verwarmende en ontspannende werking heeft. Deze lotion helpt bij stijve spieren na lichamelijke belasting en bij ochtendstijfheid. Het middel kan tevens worden toegepast om banden en gewrichten soepel te houden bij ouderdomsverschijnselen. Multi Milk kan ook worden aangebracht op de buik voor een ontspannend effect.

Het inwrijven van Multi Milk is een weldaad op zich!



6. Bij welke klachten wil je sterke spieren?

Er zijn veel verschillende aandoeningen van de (skelet)spieren en gewrichten waarbij extra ondersteuning van de spieren aan te raden is. Vaak zie je bij deze aandoeningen klachten als hypermobiliteit, onstabiliteit in de gewrichten, artrose of het stijf worden van spieren, pezen en ligamenten.

Spieraandoeningen

Spieren kunnen vaak letsels oplopen, maar zijn gelukkig goed doorbloed dus kunnen zichzelf ook goed herstellen. Dit is wel anders bij blessures aan de pezen en ligamenten. Doordat deze weefsels zo stevig zijn, zijn ze ook minder goed doorbloed en daardoor gaat herstel langzamer. Kneuzingen en scheuren in de spieren komen het meest voor. Het spreekt voor zich dat extra ondersteuning met kruiden en voeding dan een nuttige bijdrage kan leveren aan een vlot herstel. Als een hond (of mens) ouder wordt, neemt het spierweefsel in kracht en omvang af. Dit is een natuurlijk slijtageproces. Deze slijtage kan wel vertraagd worden door de hond zo fit mogelijk te houden.

Er kan ook een stofwisselingsaandoening aan de achteruitgang van de spieren ten grondslag liggen:

- Ziekte van Cushing
- Diabetes mellitus
- Of een zenuwaandoening:
- Degeneratieve myelopathie (DM)

Gewrichtsaandoeningen

Zeker degeneratieve gewrichtsaandoeningen (klachten aan de gewrichten die niet kunnen worden genezen) kunnen baat hebben bij een goede spierkracht.

De algehele behandeling zal bestaan uit verzachting van de pijn, het voorkomen van verdere schade en het beperken van de invloed van de ziekte op de hond. In het dagelijks leven is de balans tussen rust en beweging heel belangrijk om voldoende spierkracht te behouden. Denk hierbij niet zozeer aan activiteit als ballen gooien of wild spelen, maar eerder zwemmen en wandelen. Een deskundige kan je hier verder bij helpen.

Gewrichtsaandoeningen waarbij extra aandacht voor de spieren nodig is:

- Artrose
- Heupdysplasie (HD) en elleboogdysplasie (ED)
- Patella luxatie
- Hernia

En niet te vergeten, bij botbreuken kunnen de spieren ook wel wat ondersteuning gebruiken!
