



SARA COECKELBERGHS

HOU JE HOND FIT EN GEZOND

Oefeningen
en tips voor je
puppy, volwassen
of senior
hond

MANTEAU
vrije tijd

© 2023 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Sara Coeckelberghs

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

www.canibou.be

TEKSTEN:

Sara Coeckelberghs, Britt Vanacker (voeding), dr. Johan Van Ommen (heup- en elleboogdysplasie), Jo Mertens (rust), dr. Valérie Bavegems (hartproblemen bij senior honden), Ellen Martens/Beroepsvereniging BACAP (fysiotherapie bij dieren)

FOTOGRAFIE:

Pigeon Gris – Vincent D'hondt (pigeongris.be)
Sara Coeckelberghs: blz. 29
Hondermooi – An Smedts (hondermooi.be): blz. 123
Shutterstock: blz. 12, 19, 28, 30, 33, 39, 40, 42, 92, 95, 97, 99, 154, 157, 158, 160, 161, 163, 166 en 169
Pexels: blz. 15, 22, 23, 26, 36, 38 en 104

ILLUSTRATIES:

Jasper Bouchet: blz. 31, 35 en 164

OMSLAGONTWERP EN VORMGEVING BINNENWERK:

Katrien Van De Steene / Whitespray

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4032 5
NUR 431
D/2023/0034/270



INHOUD

VOORWOORD	9
WAT IS EEN FITTE HOND?	12
Wat zijn de belangrijkste eigenschappen die een fitte hond moet bezitten?	13
Hoe kan je je hond fit maken of houden?	14
Basics van de trainingsleer	14
Trainingsprincipes	15
ANATOMIE EN TERMINOLOGIE	18
DEEL 1: JE PUP	21
Ontwikkelingsfases	22
Rust (door Jo Mertens)	24
Waarom is slaap zo belangrijk voor een pup?	24
Een veilige rustplek	25
Wat kan je doen met een slapeloze pup?	26
Voeding (door Britt Vanacker)	26
Bewegen	29
Hoeveel mag je pup bewegen?	29
Een veilige omgeving	29
Vormen van beweging	30
Halsband of harnas?	31
Wanneer is je pup moe?	32
Risico's van overmatig bewegen	33
Groeischijven	33
Gewrichten	35
Groeistoornissen bij jonge honden (door dr. Van Ommen)	36
Puppyturnen	39
Een oefening aanleren stap voor stap	40
Gezonde beloningssnoepjes	40
Weekoefenschema volgens de leeftijd van je pup	42
Oefeningen 8 weken	45
Oefeningen 3 maanden	55
Oefeningen 6 maanden	69
Oefeningen 9 maanden	78

DEEL 2: JE VOLWASSEN HOND	91
Gezond gewicht	92
Risico's van overgewicht	94
Voeding (door Britt Vanacker)	96
Wandelen met je hond	100
Voorbeeld 1: Beginner, <i>from zero to hero</i>	104
Voorbeeld 2: 't Mag al wat meer zijn	106
Oefeningen voor je volwassen hond	107
Soepelheid	108
Stabiliteit	120
Kracht	139
DEEL 3: JE SENIOR HOND	153
Levensverwachting	154
Voeding (door Britt Vanacker)	156
Lichamelijke veranderingen	159
Cardiorespiratoir	159
<i>Hartaandoeningen bij de oudere hond (door Valérie Bavegems)</i>	160
Vacht en huid	162
Metabolisme	162
Zenuwstelsel	162
Musculoskeletaal	162
Mentale veranderingen	167
Aanpassingen aan de thuisomgeving	168
Seniorengym	170
Wellness	184
FYSIOTHERAPIE BIJ DIEREN (door Ellen Martens)	196
MEER WETEN?	198
OVER DE GASTSCHRIJVERS	199
DANKWOORD	201
BLOOPERS	204



VOORWOORD

HOI! IK BEN SARA COECKELBERGHS. Ik studeerde in 2000 af als humaan kinesitherapeute en werkte bijna 20 jaar met ontzettend veel plezier als kinesiste in ziekenhuizen en groepspraktijken. Ik begeleidde mensen in hun revalidatie na zware hartoperaties en zag patiënten met ernstige neurologische aandoeningen. Als zelfstandig kinesiste kreeg ik vooral mensen met nek- en rugklachten, sportblessures en kersverse mama's over de vloer.

Als kinesist heb je verschillende tools in je toolbox, zoals manuele therapie, dry needling, massage... maar oefentherapie was steeds de rode draad in alle behandelingen die ik toepaste. Het belang van het verstevigen van de juiste spiergroepen, het versoepelen van juist andere spiergroepen en de samenwerking van die spieren is immens. Zo begon ik ook groepslessen *clinical pilates* te geven. Door patiënten aangepast te laten sporten en in te zetten op *core stability* namen hun klachten af.

Ondertussen bouwde ik met mijn man aan een gezinnetje, en kwam met de aanwinst van golden retriever Babs een grote droom uit! Mijn liefde voor honden werd alleen maar groter. Met Babs begon voor mij een heel nieuw professioneel avontuur.

In 2016 schoolde ik me bij in het behandelen van kleine huisdieren aan de UGent. In september 2017 opende ik mijn eigen hondenfysiopraktijk in Lubbeek. De eerste twee jaar combineerde ik beide praktijken. Alhoewel de aanpak met honden totaal verschilt, zijn de behandelingen en de principes van revalideren precies hetzelfde bij mensen als bij dieren. Toen de hondenfysiopraktijk drukker werd, koos ik definitief voor de dieren. Sindsdien werk ik fulltime met honden en andere kleine huisdieren. Daarnaast organiseer ik bijscholingen, geef les als gastdocente aan studenten van het post-graduaat Animal Rehab Assistant en vind het ontzettend leuk om workshops te geven. Binnen ons gezin kwamen er nog twee honden bij: pup Liesl en senior Duc.

Als dierfysiotherapeut hielp ik de laatste vijf jaar al honderden honden herstellen van blessures of zorgde ik er mede voor dat senior honden opnieuw beter functioneerden. Ik stond versteld van het effect van simpele, doeltreffende oefeningen die baasjes ook zelf thuis kunnen uitvoeren. Zo groeide het idee van dit boek!

Hou je hond fit en gezond groeit met je hond mee, en kan zijn leven lang een leidraad zijn. Het boek is opgedeeld in drie grote delen: de pup, de volwassen hond en de senior hond. Elke leeftijdsfase heeft haar charmes en uitdagingen.

In **deel 1** leer je hoe je je **jonge hond** kan laten uitgroeien tot een gezonde, sterke en gelukkige viervoeter. Je krijgt adviezen en tips en antwoorden op vragen als: Hoeveel mag je pup bewegen? Wat zijn de risico's van te veel bewegen met je pup? In het hoofdstuk 'Puppyturnen' ga je samen met je puppy aan de slag met leuke oefeningetjes. Zo bouwen jullie aan een fijne band, en leert de pup zijn eigen lichaam beter kennen.

Ook met je **volwassen hond** kan je gemakkelijke en toffe oefeningen blijven doen.

In **deel 2** geef ik je een handig overzicht met voorbeelden hoe je je hond soepel kan houden, welke spiergroepen belangrijk zijn en laat ik je kennismaken met eenvoudige stabiliteitstraining. Je hebt geen speciale materialen nodig, waardoor de oefeningen makkelijk te integreren zijn in je dagelijks leven.

Net als voor mensen geldt voor honden het principe 'rust roest'. Daarom stelde ik in **deel 3** een doeltreffend en eenvoudig oefenschema op voor **oudere honden**. We bekijken samen voor welke uitdagingen je staat bij de senior hond, en hoe je aanpassingen kan doen om het hem makkelijker te maken. Zo kunnen we onze geliefde viervoeter een langer, maar vooral kwaliteitsvoller leven bieden!

Ik hoop dat je met de oefeningen uit mijn boek heel veel mooie momenten met je geliefde viervoeter beleeft!

Sara Coeckelberghe
augustus 2023

Sara



WAT IS EEN FITTE HOND?

Is een hond fit als hij elke dag zonder moeite zijn toertje rond de kerktoren kan maken? Is een hond fit als hij met gemak de trappen op kan? Of noemen we een hond pas fit als hij op hoog niveau agility beoefent – een hondensport waarbij de hond zo snel mogelijk over en door verschillende hindernissen moet springen en rennen? Hoe kan je bepalen of je hond fit is?

Er bestaat jammer genoeg geen eenduidig antwoord. Fysieke of lichamelijke fitheid wordt bepaald door verschillende factoren. De combinatie van die factoren maakt je hond fit. Veel hangt af van wat het doel is: wat wil je bereiken of wat verwacht je van het lichaam van je hond?

Topsporters hebben een specifiek doel: zij willen zo goed mogelijk presteren tijdens hun wedstrijden. Dat geldt voor honden evenzeer, maar in dit boek gaat het niet over topsport. In *Hou je hond fit en gezond* wil ik vooral **GEZONDHEID** promoten! Voor mij is het belangrijk dat honden zo lang mogelijk een kwaliteitsvol en pijnvrij leven leiden. Dat zou ons ultieme doel moeten zijn voor ons huisdier. We kunnen ze niet eeuwig bij ons houden, maar we hebben wel een invloed op hun welbevinden tijdens hun leven. Als we onze hond fit houden, kunnen we er misschien wel een paar gelukkige extra jaartjes aan toevoegen.



WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN DIE EEN FITTE HOND MOET BEZITTEN?

We onderscheiden vijf eigenschappen.

1. CARDIORESPIRATOIRE UITHOUDING

Uithouding is het vermogen om gedurende een bepaalde tijd een inspanning te kunnen volhouden.

Het lichaam van de hond heeft, net als ons lichaam, drie systemen waaruit het energie kan halen om een inspanning te leveren.

Als hij begint te bewegen, gebruikt hij energiereserves die opgeslagen zitten in de spieren. Deze energie zorgt ervoor dat de spieren onmiddellijk samentrekken. Dit systeem gebruikt de hond bij maximale inspanningen van erg korte duur.

Na een aantal seconden zijn deze reserves uitgeput en gaat het lichaam glucose uit het bloed (enkelvoudige suiker) gebruiken. Glucose wordt dan omgezet in energie en lactaat (melkzuur). Deze anaerobe fase zorgt voor de energie tijdens de eerste tot anderhalve minuut van een submaximale inspanning.

Ondertussen hebben hart en longen ervoor gezorgd dat er zuurstof in de spieren is aangekomen, en komen we in de aerobe fase. Door de verbranding van brandstoffen komt er namelijk energie vrij, waardoor de hond zijn inspanning kan volhouden.

Hij kan hiervoor drie brandstoffen gebruiken: suikers, vetten of eiwitten.

- Bij een hoge intensiteit (60 tot 80% van de maximale capaciteit) gebruikt hij vooral suikers. Deze verbranding verloopt optimaal vanaf een 2-tal minuten.
- Bij een lage intensiteit gaat hij vanaf een halfuurtje inspanning vetten gebruiken.
- In uitzonderlijke gevallen worden er eiwitten gebruikt als brandstof.

De aerobe fase is vaak de fase waarover we praten als we het over conditie of uithouding hebben. Hoelang kan de hond de inspanning aan, zonder buiten adem te raken? Als hij buiten adem raakt, is er onvoldoende zuurstof dat via het bloed kan worden rondgepompt. Het goede nieuws is dat je door training het moment waarop je hond in ademnood raakt, kan verleggen.

2. SPIERKRACHT

Je hond moet sterk genoeg zijn. In de eerste plaats moeten zijn spieren zijn eigen lichaam kunnen dragen. Daarnaast moet hij ook in staat zijn om alle bewegingen uit te voeren die hij wil doen: rennen, springen, rechtekomen, trappen lopen...

Meestal zien we pas problemen met spierkracht bij blessures en langdurig hinken, of bij een senior hond. Zo kan een oudere hond bijvoorbeeld op een bepaald moment moeilijker rechtop raken, omdat hij onvoldoende kracht bezit in zijn achterpoten.

3. SPIERUITHOUDING

Naast spierkracht moeten de spieren ook in staat zijn om aan te spannen gedurende langere tijd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het aanhouden van een bepaalde houding of het herhalen van telkens dezelfde beweging.

4. FLEXIBILITEIT

Een hond die soepel is, heeft een optimaal bewegingsbereik in alle poten, maar ook in de wervelzuil. Alle gewrichten kunnen vrij bewegen en zijn spieren hebben een correcte lengte. De hond wordt dan nergens beperkt in zijn bewegingen.

Een bewegingsbeperking in één gewricht kan een effect hebben elders in het lichaam en compensaties uitlokken. Ook te korte spieren kunnen leiden tot blessures of overbelastingen. Daarom is het belangrijk om regelmatig de flexibiliteit van je hond te controleren of te laten controleren.

5. LICHAAMSCOMPOSITIE

De lichaamscompositie van de hond heeft te maken met de hoeveelheid vetmassa vergeleken met spiermassa, botten en organen. Een gezond lichaamsgewicht heeft ontzettend veel voordelen. Obesitas verkort het leven van je hond met gemiddeld 2,5 jaar! Daarom krijgt deze belangrijke factor van fitheid een eigen hoofdstuk in deel 2.

Een fitte hond heeft dus een goede uithouding, voldoende spierkracht én spieruithouding, is soepel, en heeft een gezond gewicht. Als je deze factoren kan behouden of verbeteren, werk je actief aan de gezondheid van je hond. Op die manier geef je hem alle kansen op een lang en gezond leven. Het goede nieuws? Het is helemaal niet zo ingewikkeld of tijdrovend om dat te bereiken. Met een aantal toffe oefeningen en eenvoudige richtlijnen kom je al heel ver. Alles begint bij correct bewegingsadvies voor pups. Een goede basis zorgt voor een evenwichtige ontwikkeling van je jonge hond.

HOE KAN JE JE HOND FIT MAKEN OF HOUDEN?

Basics van de trainingsleer

Voordat je aan de slag gaat met je hond, geef ik je graag de basics van trainingsleer mee.

TRAINING =

- planning
- structuur
- herhaling
- duidelijk doel

Als je consequent een aantal reeksen van oefeningen inplant in je wekelijkse routine, bijvoorbeeld elke week op dinsdag, donderdag en zondag, train je je hond doelgericht zonder veel moeite of tijdverlies. Als je een doel voor ogen hebt, kan je je hond trainen om dat specifieke doel te bereiken.

Voorbeelden van doelen:

- een 4 maanden oude pup stimuleren om de wereld op een veilige manier te ontdekken;
- een 7 maanden oude puber meer lichaamsbewustzijn geven;
- een 4-jarige stafford soepel en flexibel houden;
- een volwassen labrador beschermen tegen knieblessures;
- werken aan de stabiliteit van de rug van een teckeltje, zodat hij minder kans heeft op een hernia;
- een 12-jarige bordercollie opnieuw makkelijker laten rechtstaan.