

Je hond verdient beweging!

Honden houden van beweging: lekker bezig zijn met de eigenaar en eventueel het gezin. Jonge honden, oude honden, minder valide honden en hele fitte honden, voor elke hond is een passende activiteit te bedenken. Helaas bewegen veel honden in Nederland onvoldoende. Uit onderzoek van de Hondenbescherming blijkt dat ruim zestig procent van de hondenbezitters op een doordeweekse dag minder dan een uur wandelt met zijn hond. Bijna één op de vijf zelfs minder dan een half uur. Dat kan leiden tot verveling, ongewenst gedrag en welzijnsaantasting bij de hond.

Een hond die voldoende 'te doen' krijgt, is niet alleen een blijere en gelukkigere hond, het is ook een fijnere hond om om je heen te hebben. In dit document lees je over vier honden die elk op hun eigen manier beweging verdienen.

Max

Max is een Duitse dog pup van zes maanden. Het is een sportieve lolbroek die zijn eigen grenzen (nog?) niet kent.



Max geniet van het leven. Hij heeft de neiging onbesuisd op alles af te vliegen wat nieuw is in zijn leven. Iedereen die hij ontmoet, wordt uitgedaagd tot een spelletje. Het liefst zou hij de hele dag stoeien. Een heerlijke pup, maar rond etenstijd drijft hij zijn gezin tot waanzin. Terwijl het eten op tafel moet komen, pa en ma druk zijn in de keuken en de kinderen van acht en negen trek hebben en moe zijn van de dag, wil Max het liefst een van zijn geliefde stoeipartijen initiëren. Omdat pa en ma geen tijd hebben, blaft Max dan naar de kinderen om hen tot spel uit te dagen. Als ze niet reageren, hapt hij in hun broekspijpen. Daarop reageren ze zo leuk! Ze gaan dan springen en rennen om bij hem weg te komen. Max geniet ervan dat ze dan zo in zijn spel meegaan. Hij beseft niet dat de kinderen hem op deze momenten eng vinden.

De familie beseft dat het zo niet langer kan. Ze zijn gek op Max, maar zijn hinderlijke gedrag rond etenstijd wordt elke dag erger. De familie schakelt hulp in en komt tot het volgende plan van aanpak:

- Zoekspel

Als de kinderen uit school komen, drinken ze eerst een kop thee. Daarna gaat de hele familie met Max een half uur naar buiten. In het park doen ze op een rustige plek, waar geen andere honden komen, een zoekspel met Max. Ze leren hem om zijn speeltje te zoeken en verstoppen ook zichzelf. Eerst makkelijk en daarna steeds moeilijker. Als Max hen vindt, gaat hij zitten en krijgt hij een lekker voertje als beloning.

- Oefeningen

Een keer in de week gaat het gezin met Max naar cursus. Daar leert hij te reageren op signalen voor 'zit', 'af' en 'plaats'. Max vindt het heerlijk en het gezin kan hem nu beter sturen. Thuis wordt een paar keer per week geoefend. De kinderen doen dit alleen onder toezicht en begeleiding van één van de ouders.

- Activiteitsspeelgoed/knaagmateriaal op lastige tijdstippen



Als het tijd is om aan de slag te gaan met het avondeten, wordt Max op zijn plaats gelegd. Hij gaat daar graag heen, want Max weet hoe laat het is! Als hij netjes op zijn plaats blijft liggen, krijgt hij een met lekkers gevuld 'activiteitsspeelgoed' (bijvoorbeeld een Kong®) of een knaagbot waar hij zich heerlijk op kan uitleven.

Het plan van aanpak is precies afgestemd op Max. Max is een grote hond in de groei. Om zijn groeiend bot- en spierstelsel niet overmatig te belasten, mag Max nog niet te lang achter elkaar wandelen en niet te veel gekke bewegingen maken. Dit kan op latere leeftijd gewrichtsproblemen geven. (Ook als Max groot is zal rekening gehouden moeten worden met zijn formaat. Zo loopt hij een relatief groot risico op maagkanteling omdat hij een diepe borstkas heeft.) Toch zijn er genoeg manieren om Max zijn energie kwijt te laten raken. Bij het zoekspel gebruikt Max zijn neus. Dat is voor hem heel vermoeiend. Hoewel hij lichamelijk dus slechts beperkt actief is, wordt hij hiervan wel moe. Dit geldt ook voor het bezoek aan de cursus en het oefenen thuis. Max wordt hier moe van, omdat hij moet nadenken. Tot slot wordt Max ook 'geestelijk' in beweging gehouden doordat hij moet werken voor zijn voer. Hij krijgt dit niet zomaar in een bak waar het 'hap slik weg' is, maar moet zelf uitpuzzelen hoe hij het uit de Kong® krijgt en kan zo zijn energie lekker wegnagen.

Verantwoord aan de slag

Jonge honden zijn in de groei. Ze kunnen in die kwetsbare periode vrij gemakkelijk blessures oplopen die later tot problemen kunnen leiden. Dit geldt zeker voor aandoeningen waarvoor een pup mogelijk een erfelijke aanleg heeft, zoals bijvoorbeeld HD (heupdysplasie). Daarom is het goed om een pup niet te lang achter elkaar te laten bewegen (als vuistregel wordt aangehouden dat per wandeling de hond maximaal het aantal minuten mag bewegen dat hij in weken oud is). Spelen en stoeien zijn goed voor de ontwikkeling van de jonge hond, maar het moet verantwoord en beperkt gebeuren, vanwege de grote belasting van deze activiteiten op het lijf van de pup.

Famke

Famke is een Mechelse herder van negen jaar, een bedaarde dame op leeftijd die graag met de eigenaar op pad gaat.

Famke heeft in tegenstelling tot Max al aardig wat levenswijsheid opgedaan. Zij is het beste te omschrijven als bedaarde, maar dat betekent niet dat ze niet graag iets onderneemt. Voor Famke is er niets leukers dan mee mogen met haar eigenaar. Famke's eigenaar beseft dat zij de meest actieve periode van haar leven achter de rug heeft. De wandelingen worden stilaan korter en vanwege de artrose die de kop op heeft gestoken, fietst hij niet meer met Famke. Toch wil hij haar graag nog fijne avonturen bieden.



Famke is zeer goed opgevoed en omdat ze zich zo goed gedraagt, kan ze in bijna alle situaties mee met haar eigenaar. Dat is een zegen, want Famke geniet zichtbaar als ze met haar eigenaar op stap mag. Haar activiteiten verschuiven nu van lange wandelingen naar:

- Mee op bezoek en in de zon op een terras

Famke is altijd welkom als haar eigenaar ergens op bezoek gaat. Als ze bij familie of vrienden is, maakt ze altijd op haar gemak een ommetje door het huis en eventueel de tuin om alle luchtjes op de snuiven. Vervolgens laat ze graag een kunstje zien voor een brokje of komt ze een kriebel achter haar oor halen. Bij mooi weer ligt ze ook graag bij haar eigenaar op een terras van het zonnetje te genieten.

- Zwemmen

Famke mag dan wat ouder zijn, je bent nooit te oud om te leren! Hoewel Famke vroeger nooit zo'n zwemmer was, heeft ze in de zomer samen met haar eigenaar het zwemmen als nieuwe hobby opgepikt. Zwemmen houdt haar spiermassa op peil, terwijl het minder belastend is voor haar stramme gewrichten.

Verantwoord aan de slag

Zwemmen moet worden opgebouwd en niet alle honden kunnen zwemmen! In de zomer kan je de hond eigenlijk alleen in stromend water laten zwemmen. Stilstaand water kan een broeinest worden voor allerlei ziektekiemen. Zorg dat de oevers langzaam verlopen zodat de hond er makkelijk in en uit kan. Check (de bodem van) het water van te voren op scherpe of uitstekende delen. Leer de hond het water in te stappen, in plaats van springen. Wees altijd alert op vermoeidheid bij de hond. Zwemmen in zee is niet verstandig. Onderstromen en eb kunnen de hond, zeker als hij al vermoeid is, te ver doen afdrijven.

Lucas

Lucas is een Border collie van drie jaar, het is een actieve reu in de bloei van zijn leven, die slecht kan stilzitten.

Lucas is een echte sporthond. Zijn eigenaars waren altijd al sportief, maar sinds ze Lucas hebben, hebben ze hun eigen leefstijl nog meer aangepast aan de sportieve hond die ze hebben. Het bleek namelijk al snel nadat ze Lucas uit het asiel hadden gehaald dat hij geen ster is in stilzitten.

Lucas wil niet alleen graag bezig zijn, zijn bouw en gezondheidstoestand staan dit ook toe.

- Behendigheid en sport en spel

Samen met zijn eigenaars beoefent hij daarom zowel behendigheid, als sport & spel.

- Trektochten

Bovendien zijn er elk jaar meerdaagse trektochten waar hij met veel plezier voor traint en aan deelneemt. Om te zorgen dat Lucas nog lang van zijn sportieve carrière kan genieten, nemen zijn eigenaren wel een heel aantal voorzorgsmaatregelen.



Verantwoord aan de slag

Beweging moet verantwoord worden opgebouwd en onderhouden. Honden die weinig beweging gewend zijn, kun je niet ineens vragen om een flinke fietstocht of urenlange wandeling te maken. Daarom bouwen de eigenaars van Lucas zijn conditie langzaam op in de maanden voordat ze een trektocht gaan maken. Als de tocht eenmaal achter de rug is, zorgen ze ook voor een afbouw van zijn conditie. Bovendien zorgen ze dat hij tijdens de trektocht ook voldoende rust krijgt.

Naast een goede opbouw en afbouw van de conditie van Lucas, zorgen zijn eigenaren ook bij elke inspanning voor een warming up en cooling down. Door rustig wandelen, wat simpele oefeningen en wat rek- en strekwerk, wordt het lijf van Lucas voorbereid op inspanning en krijgt het na de inspanning de tijd om af te koelen. Dit vermindert niet alleen de kans op blessures, maar helpt ook om Lucas op de langere termijn actief te kunnen houden.

Met warmte en kou houden Lucas' eigenaars ook rekening. Honden kunnen minder gemakkelijk hun lichaamswarmte verlagen in warme weersomstandigheden. Vanaf een graad of twintig kun je je hond beter rustig houden. Op warme dagen is de beste tijd voor een inspannende bezigheid de ochtend. 's Avonds kan wegdek nog lang warm blijven, waar de hond met zijn 'blote' voetzolen direct last van heeft. Voor vers drinkwater wordt uiteraard altijd gezorgd, het liefst in kleine beetjes tegelijk op meerdere momenten.

Ook bij kou in de winter wordt extra goed op Lucas gepast. Warm houdt hij zichzelf wel, maar zijn poten worden gecontroleerd op ijsballetjes tussen de tenen als er sneeuw ligt en bij pekel van te voren ingesmeerd met een laagje zuurvrije vaseline. Uiteraard mag hij niet op ijs of gladde wegdekken rennen om te voorkomen dat hij uitglijdt (of erger, door het ijs zakt) en zichzelf bezeert.

Tess

Tess is een Nova Scotia Duck Tolling Retriever van drie jaar. Ze is een echte doener die graag onder de mensen is.

Tess heeft een jaar geleden flinke pech gehad. Tijdens een van de fietstochten waar ze zo dol op was, werd ze aangereeden door een auto. Een vervelend ongeval waaraan ze een beperkt vermogen om haar rechterachterpoot te gebruiken heeft overgehouden. Haar eigenaresse is blij dat Tess is hersteld en weer goed kan lopen. Toch merkt ze dat Tess energie overhoudt nu ze minder lang kan wandelen en niet meer naast de fiets kan.

De eigenaresse van Tess overlegt met een vriendin en ze komen op de volgende ideeën:

- Gehoorzaamheids cursus of recreantencursus

Tess mag dan misschien niet meer naast de fiets kunnen lopen en minder goed haar rechterachterpoot kunnen gebruiken, ze kan nog wel alle bewegingen maken en heeft geen pijn. In een rustige cursus als een gehoorzaamheids- of recreantencursus kan ze prima meekomen. Tess heeft vroeger een pupcursus gedaan en daarin deed ze het erg goed. Tijd om weer met haar aan de slag te gaan op het veld!

- Opleiding tot bezoekhond voor senioren

In het verzorgingstehuis van de vriendin is net een 'bezoekhondenproject' gestart. Een keer per week komen er hondenbezitters langs met hun gecertificeerde honden om de bewoners in contact te brengen met de honden, nu zij zelf geen hond meer kunnen hebben. De eigenaresse van Tess geeft haar direct op voor de cursus om bezoekhond te worden. Tess is namelijk dol op mensen, op aandacht en op geaaid worden.

Tess bloeit zichtbaar op nu ze weer met haar eigenaar dingen kan ondernemen. Op de cursus is ze een van de meest enthousiast werkende honden en haar certificaat voor bezoekhond heeft ze in een mum van tijd op zak.



Verantwoord aan de slag

Voordat Tess start op de cursus en in het bezoekhondenproject wordt ze nog een keer goed onderzocht door de dierenarts. Pas nadat is vastgesteld dat ze geen enkele pijn meer heeft en geen belemmering zal ondervinden van haar minder goed functionerende achterpoot, neemt haar eigenaresse haar mee naar beide cursussen.