

Goed leren bewegen

In het themanummer 'Op pad met je hond' heb ik vorige maand verteld over de lichamelijke ontwikkeling van een hond. In een jaar groeit een pup uit tot een volwassen hond, het kraakbeen gaat over in been, de spieren ontwikkelen zich.

Tijdens dit groeiproces kan er van alles fout gaan. Heupdysplasie (HD) en elleboogdysplasie (ED) zijn hiervan de bekendste voorbeelden. Duitse herders kunnen ook last krijgen van zogenaamde groeipijn, ook wel enostosis genoemd.

Zeer pijnlijk

Bloedvaten die de beenderen van bloed moeten voorzien lopen via een opening in het bot. In de groeifase van de hond blijft de groei van deze opening in het bot soms achter bij de groei van de bloedvaten. Hierdoor is de doorsnede van de opening relatief te klein voor de bloedvaten die er doorheen lopen, waardoor de bloedvaten enigszins afgekneld worden. De slagader die het bloed aanvoert heeft een sterkere, meer bespierde wand dan de ader die het bloed weer afvoert. Hierdoor wordt de slagader in staat gesteld meer bloed in het bot te brengen dan er door de ader wordt afgevoerd en ontstaat er stuwning van bloed in het bot. Hierdoor hoopt zich vocht op wat zeer pijnlijk kan zijn. De hond loopt wisselend aan één van de vier poten kreupel. Deze aandoening is via röntgenfoto's vast te stellen en is met rust, eventueel aangevuld met medicijnen, zeer goed te behandelen.

Groeischijf

Botten groeien met name in de lengte, waardoor een bot steeds langer wordt en de hond steeds groter. Dat groeien gebeurt vanuit één punt in het bot, de groeischijf. Die groeischijf kun je mooi zien op een röntgenfoto van een jonge hond. Er loopt dan een witte streep dwars door het bot. Bij de groeischijf wordt steeds nieuw kraakbeen gevormd, dat vervolgens wordt omgezet in bot. Als het bot lang genoeg is, moet de groeischijf daarna nog uitharden. Het kraakbeen waaruit de groeischijf bestaat moet nog bot worden. Dit proces begint pas als een hond ongeveer één jaar is!



In de lengte

Spieren groeien in eerste instantie ook met name in de lengterichting. Vaak hebben ze al moeite om de groei van de botten bij te houden. Echt veel kracht hebben ze dan nog niet. Daarom zijn veel honden van een jaar nog van die slungels. Voordat je aan een echte (behen-

digheids)training begint moet een hond eerst voldoende spierkracht en conditie hebben opgebouwd.

Spelen

Dit betekent dus dat je het eerste jaar kalm aan moet doen met je pup. Wel bewegen, maar op een verantwoorde manier. Dat begint al met het spelen. Spelen, zowel met andere honden als ook met de baas, vinden de meeste pups erg leuk. Bazen vinden het leuk als de hond achter een balletje aan rent en dat terug komt brengen. Wanneer pups met elkaar spelen of hard achter een weggegoide bal aanrennen maken ze daar-



bij heel plotselinge, funeste bewegingen. Pups lopen hard, remmen en draaien tamelijk abrupt. Spelen met elkaar mag, dat is goed voor de sociale ontwikkeling van de pup, maar laat het niet langer dan een paar minuten duren.

Vasthouden

Dit geldt ook voor het spelen met een bal. Laat een jonge hond niet eindeloos achter ballen aanrennen, een paar keer is meer dan genoeg. Om de plotselinge bewegingen van de hond tegen te gaan kun je, terwijl je de bal gooit, je hond even vasthouden totdat de bal stil op de grond ligt. Daarna laat je hem gaan, vaak moet

de hond dan z'n neus gebruiken om de bal te vinden. Zijn bewegingen zijn dan niet zo ongecontroleerd meer, bovendien hoeft hij niet volop in de remmen als hij vlak bij de bal is. Je hond kan de afstand beter inschatten.



Trappen

Een andere belastende activiteit is trappen lopen of in en uit de auto springen. Je pup mag dat pas doen als hij geheel volgroeid is. Vooral traplopen naar beneden en uit de auto springen is een zware belasting voor de pup. Wanneer een hond op z'n voorpoten neerkomt, wordt de klap van de landing opgevangen door de schouderbladen. Deze zitten aan weerszijden van het lichaam tegen de ribbenkast 'geplakt'. De schouderbladen worden door pezen en spieren goed op hun plaats gehouden. Omdat bij een jonge pup de beenderen nog voornamelijk uit kraakbeen bestaan en de spieren en pezen nog niet voldoende ontwikkeld zijn, kan de klap niet voldoende opgevangen worden. Je moet je pup wel *leren* om de trap op en af te lopen. Doe dit bij voorkeur niet thuis, maar bijvoorbeeld in een winkelcentrum waar een trap is met brede, niet te hoge treden. De borst van de pup moet hierbij ondersteund worden.

Vier poten

Een hond heeft vier poten, dat is zo logisch dat we er eigenlijk niet bij stilstaan. Toch kan je door een paar simpele oefeningen te doen, er achter komen dat de meeste honden er maar twee bewust gebruiken. Vaak gebruiken honden alleen de voorpoten goed en komen de achterpoten er als een soort automatisme achteraan. Honden die hun achterpoten wel bewust gebruiken springen beter, hebben een mooier gangwerk (ze lopen bijvoorbeeld minder snel in telgang), gaan beter in stand staan, kunnen beter over allerlei moeilijke obstakels gaan en zijn veel minder blessuregevoelig.

Coördinatie

Om een betere coördinatie te krijgen kun je verschillende oefeningen doen. Zo kun je een aantal latten achter elkaar op de grond leggen. De afstand tussen de verschillende latten, de kleur en de grootte zijn afwisselend. Je laat je hond daar rustig overheen lopen, zonder dat hij onder appel staat. Hij moet namelijk de mogelijkheid hebben om zich te concentreren op de ondergrond. In het begin zal je hond veel naar beneden kijken en regelmatig een latje aantikken met zijn poten. Dat is niet erg en hij hoeft daar niet voor gestraft te worden. Als het, na een aantal keer oefenen beter gaat, dan kun je de latten schuin gaan leggen. Er ontstaat dan een vrij onoverzichtelijk geheel waar je je hond weer rustig overheen moeten laten lopen.

Ladder

Een andere oefening is de oefening met de ladder. Leg een ladder op de grond en laat je hond rustig over de ladder stappen. Het is de bedoeling dat hij zijn poten tussen de sporten neerzet en niet erop. Ook dit moet niet onder appel en mag er niet gestraft worden, ook al maakt je hond er nog zo'n grote puinhoop van. Een hond die dit goed kan loopt, zonder dat hij constant naar beneden kijkt, rustig over de ladder zonder de sporten aan te raken. Wanneer dit goed gaat kun je de ladder langzaam gaan verhogen. Leg bijvoorbeeld een baksteen onder elke hoek van de ladder. In plaats van een ladder kun je ook een stel autobanden achter en naast elkaar leggen. Een hond leert zo om bewust zowel zijn voor- als achterpoten goed neer te zetten. Dit komt onder andere goed van pas als je met de raakvlaktoestellen aan de gang gaat. Maar ook bij andere vormen van hondensport kun je hier profijt van hebben.



Rustig aan, het eerste jaar. Maar wel goed doordacht. Dan heb je, wanneer je straks met je hond wilt gaan sporten – op wat voor manier dan ook – een goede basis gelegd.

Marian Servaas