

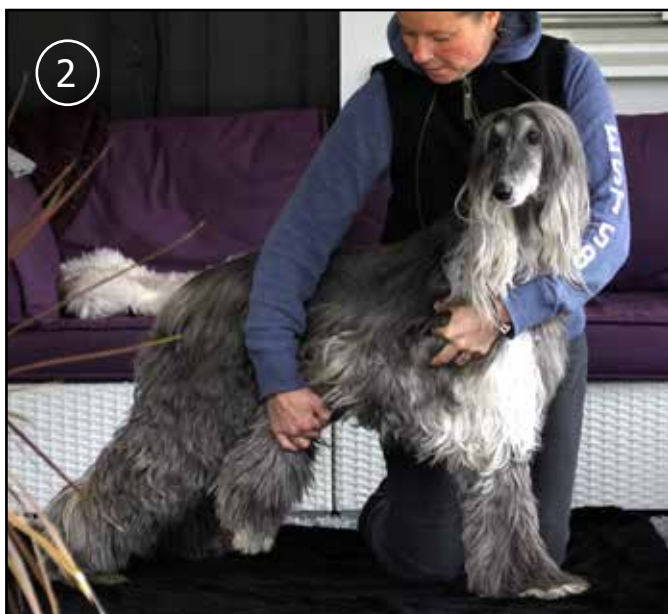
# Friskvård för LC hunden

Text Marie Boman

Cert. Massör, Dipl. Massageterapeut, Lic. Laserterapeut



Töjning av baksida överarm.



Töjning av främre bog/överarm.



Töjning av höftböjaren.

Friskvård handlar om att förebygga sjukvård och ohälsa, det vill säga i det här sammanhanget att ligga steget före en skada. Det är ett stort område som innefattar bra foder, träning/motion och möjlighet till återhämtning.

Det är ett stort ansvar att ombesörja över hundens välmående och ännu viktigare när vi kräver större uppgifter av den som hundägare. Att underhålla tävlingshundens muskulatur ser lite annorlunda ut än underhållet av sällskapshundens. Ökad prestation och fysisk ansträngning, kräver ökat underhåll av muskulatur för att motverka korta och stumma muskler, där konsekvensen kan ge rörelseinskränkningar och strama leder.

Muskulaturen behöver hållas smidig för att kunna prestera och förebygga framtida problem, och även för att kunna ge den äld-

rande hunden ett så bra liv som möjligt. Muskulaturen och funktionen i muskulaturen ser i stort sett likadan ut på hundar som hos oss människor. De flesta av oss kanske känner igen den obarmhärtiga träningsvärken efter hård fysisk ansträngning där töjningen av muskulaturen också uteblev.

Vi kanske också har erfarenheter av hur bra det kändes när massören knådade ut muskelknutorna mellan skulderbladen, kanske inte just då men efteråt! De små kapillärerna öppnar sig och blodcirkulationen kommer igång och muskeln kan börja att fungera optimalt igen.

**Massage, töjning och medicinsk laser** som jag använder kontinuerligt i mina behandlingar på häst, hund och människa, främjar återhämtning och reducerar överflödiga spänningar i muskulatur som skulle kunna leda till en skada framöver. Muskler kan bara arbeta över en viss tid sedan behövs vila och återhämtning.

Skador kan drabba hundens muskler i form av: sträckning, bristning, överbelastning, snedbelastning, inflammation m.m. Orsakerna till skadorna kan vara en för dåligt uppvärmd hund, en för dåligt tränad hund för det arbete den ska utföra, ensidig träning, för hårda underlag vid träning, oregelbunden och/eller felaktig träning/motion.

**Töjning** betyder att man hjälper till att förlänga en muskel eller muskelgrupp, man ökar avstån-

**\* Töj 15-30 s 2-3 ggr/muskelgrupp**

**\* Töj varma muskler men ej direkt efter arbete, vänta tills pulsen går ner**

**\* Töjningen kan göras sittandes, liggandes el ståendes**

**\* Var lyhörd för hundens signaler, finns en stark smärta kopplad till övningen så kontakta veterinär.**

**\* tack gärna hunden efteråt**



töjning av sätesmusklerna och bakläret,

det mellan ursprung och fäste, och därmed slappnar muskeln av. En muskel kan bara förkorta sig vid muskelarbete, töjningen behövs för att sträcka ut den igen så att leden kan fungera optimalt.

Töjningen släpper på spänningar i muskel, sena, ledband och ledkapsel och därtill slätar ut sammanväxande bindväv, den hjälper även till med snabbare bortförel av slaggprodukter som "täpper igen" delar av muskeln där cirkulationen inte fungerar som den ska.

Jag har valt att visa fyra olika töjövningar, för de största muskelgrupperna. (se bilderna på föregående sida)

1) Bild 1, visar töjning av baksida överarm, om muskeln är kort och stum här så kan hunden se halt ut i rörelse. Resultatet av töjningen blir ökad steglängd.

2) Bild 2 visar töjning av främre bog/överarm, en kort muskulatur i detta område ger ett kortare steg.

3) Bild 3 visar töjning av höftböjaren som är starkt relaterad till ländryggsproblematik, kort muskulatur ger även här en minskad steglängd.

4) Bild 4 visar slutligen en töjning av sätesmusklerna och bakläret, det här är en viktig muskelgrupp att hålla smidig för alla hundar men primärt för de som tränar och tävlar i LC. Det är en stor muskelgrupp som skjuter ifrån explosivt och för hunden framåt och den är ordentligt belastad på LC banan.

**Massage** betyder att man utövar ett tryck på hud, bindväv, muskler, senor, ligament, lymfkärl och blodkärl. Idrottsmassagen är ett fantastiskt komplement till träning och tävling. Den är bra i förebyggande syfte men kan också vara en del av återhämtningen efter hårda fysiska pass och tävlingar.

Massage, rätt utförd, förkortar läkningsprocesser. Fördelarna är många, några nämns här: massagen ger först och främst ökad blodcirkulation, vilket också stärker näringsupptaget och ökar bortförsl av slaggprodukter som tex. överflödigt mjölksyra. Muskler och senor blir elastiska.

Det sker även en stimulans av nervsystemet då bl.a hormonet oxytocin utsöndras. Blodtrycket sänks med hjälp av det autonoma nervsystemet som får kärlväggar att slappna av. Massagen stärker immunförsvaret genom att lymfcyterna transporteras snabbare. Lymfcirkulationen ökar vilket motverkar ödem (vätskeansamlingar).

**Medicinsk laser** används med fördel på inflammationer i kroppen, även vid muskel relaterade problem, sen/ligament problematik och har en smärtreducerande effekt.

Ljuset från en medicinsk laser är ett ljus som har en enda våglängd istället för ett spektrum av våglängder. Laserns ljus är välorganiserat om man jämför med andra ljuskällor där ljuset är oorganiserat. Ljuset i den medicinska lasern blir därför intensivt och rent utan störningar och har en förmåga att tränga ner i vävnad och celler. Ljuset från medicinsk laser sätter igång kroppens egen självläkning.

Laser har använts sedan 1960-talet, och det finns en hel del intressant forskning för den som är intresserad i ämnet ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com) sök på LLLT= Low Level Laser Therapy), det finns inga biverkningar och den går att kombinera med medicinering eller annan behandling. Den medicinska lasern har en karens på 7 dygn på hund.

Rekommendationen för en behandlingsperiod är 3-5 ggr under en tvåveckors period, olika individer reagerar olika på behandlingen, kroniska tillstånd kan kräva ett 10 tal behandlingar, det går även bra att förebygga och stärka muskulatur och immunförsvaret med den medicinska lasern. Man kan även med fördel använda medicinsk laser i akutskedet av en skada, för att sätta i gång läkningsprocessen så fort som möjligt och minska svullnad.

#### Muskelskada

All träning behöver anpassas till det arbete hunden ska utföra, en hund som ska ut på LC fälten och inte är tränad för uppgiften riskerar snabbt att bli trött och risken för att bli skadad är mycket stor. För att förhindra sträckningar och/eller muskelbristningar är det, för-

utom förberedande träning, viktigt med uppvärmningen för att förbereda musklerna för arbete. Vid kallare väderlek bör mer tid läggas på uppvärmning.

Minst lika viktig är nedvarning för att förhindra att överskottet av mjölksyra stannar kvar i musklerna. En bra regel är att gå med hunden tills den slutat flåsa, då har pulsen gått ner och man kan börja med töjningar för att göra musklerna smidiga och avslappnade igen.

Om oturen varit framme och en akut skada inträffat i en muskel, tex en muskelsträckning eller muskelbristning, så kyler man den lokaliserade skadan för att förhindra större blödningar som försämrar läkningen.

Kylning kan ske med vatten eller is, har man tillgång till is så var noga med att linda in skadan och/eller isen så att hudkontakt ej uppstår, kyl 10 min på en yttlig skada och 20 min på en djupare skada, aldrig längre än så, några gånger/dag i 1-2 dagar.

Man kan också kombinera kylning med tryckförband på det skadade området för att även här minska svullnad. Se till att inte linda in skadan för hårt då det lätt stryper blodtillförseln.

När/om en skada väl inträffat är det alltid av största vikt att kontakta veterinär. När man väl fått en diagnos på en skada, kan man också lägga in behandling och rehabilitering för den diagnostiserade skadan.

Rådgör även med fysioterapeut/massageterapeut om vidare rehabilitering. Vid det akuta stadiet, de första 48 timmarna, vill man inte öka cirkulationen pga risken för ytterligare blödningar och svullnad. Så här är det vila och nedkyllning av det skadade området som gäller, det är bättre ju tidi-

gare man kan börja kyla skadan, helst inom några minuter.

Cirkulationsträning kan man börja med tidigast 3-5 dagar efter skada, lätt massage på det skadade området, korta promenader utan motstånd på ett hårdare underlag, värmande liniment. Ju snabbare man börjar rehabiliteringen desto snabbare går läkningen och komplikationer i form av ärrbildning i muskeln undviks.

Hur snabb läkningsprocessen fortgår är individuellt och beror på hur stor skadan är. Om det bara är en sträckning av muskeln går läkningen relativt fort, som mest kan det ta några veckor, men är det en muskelbristning, ruptur, där muskeln gått av helt och hunden inte kan använda muskeln, så kan det ta upp till ett år innan skadan är läkt och ibland kan även en operation vara nödvändig.

Belastning av muskeln bör undvikas tills skadan är läkt och rehabiliterad, annars finns risk att skadan går upp igen och man är tillbaka på ruta ett.

De flesta av våra hundar kommer troligtvis aldrig bli allvarligt skadade utan kommer att fortsätta att träna, kanske tävla och vara friska. Om vi lägger ner lite extra tid på förebyggande friskvård så kommer vi få mer hållbara hundar som också kommer att kunna prestera bättre i det långa loppet. Mycket i vardagen kan vi göra själva genom att lära oss att massera och töja muskulatur, därtill göra en regelbunden återkoppling med fysioterapeut/massageterapeut, där man förslagsvis innan och efter tävlingssäsong kollar igenom hundens status och gör upp en behandlingsplan därefter. Då skapar vi de bästa förutsättningarna för våra fantastiska hjälpar på Lure Coursing banan!

Lycka till!



Laser har använts sedan 1960-talet.



Afghan under behandling.