

Motion for unge hunde¹

Af Nash²

Oversat af Anne Ekenberg, lektor i engelsk og idræt, knl. Tiny Tunes/whippet

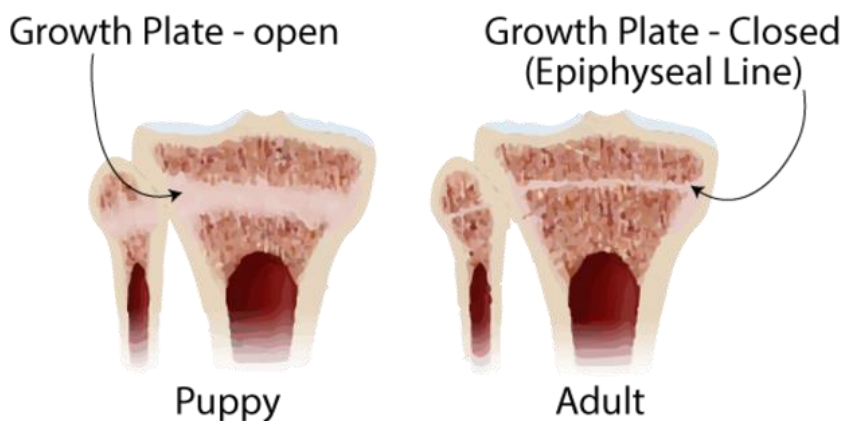
”Fysisk træning opbygger ikke kun hvalpenes kroppe, det hjælper også med at styrke deres mentale evner” er det motto, som har rodfæstet sig i os, skønt fysisk træning, som ikke er passende for hvalpens alder og udvikling, kan forårsage signifikante og irreversible skader.

Træning, som resulterer i en simpel forstuvning hos en voksen hund, kan efterlade hvalpen med et misdannet eller forkortet ben, så diskussionen om, hvilken form for træning, der passer til en hvalp, skal tages alvorligt.

Hvalpens vækst

Det første, man må forstå, når man taler om fysisk træning af hvalpe er ”vækstzoner”. Vækstzoner (epifyser) er de bløde områder i enderne af især de lange rørknogler hos hvalpe og unge hunde. De indeholder celler, som deler sig med høj hastighed, hvilket tillader knoglerne at vokse indtil slutningen af puberteten.

Vækstzonerne bliver gradvist smallere, når hormonale forandringer i forbindelse med puberteten signalerer, at de til sidst skal lukke sig helt. Hos hvalpene er denne proces som regel færdig, når hvalpen er 18 måneder gammel.



Indtil vækstzonerne lukker sig, er de bløde og udsættes nemt for skader.

¹ Om oversættelsen: Jeg har været tro mod forlægget og har oversat direkte i det omfang, det var muligt, hvorfor sproget nogle steder kan forekomme knapt så gennemført. Enkelte steder har jeg dog ændret lidt i sætningsstrukturen for at gøre det mere læsevenligt. Et enkelt afsnit, som jeg har anset for irrelevant, er udeladt.

² Artiklen er et blogindlæg skrevet af Nash. Om dette er et fornavn eller et efternavn, vides ikke. Forfatteren er IKKE uddannet dyrlæge. Bloggen kan findes via dette link: <https://bit.ly/2Bb5hxG>

Efter puberteten kalker vækstzonerne til, og celledelingen ophører. Vækstzonerne bliver en stabil, inaktiv del af knoglen kaldet epifyselinjen.

Et studie publiceret i *the UN National Library of Medicine* fandt, at hunde, som var blevet neutraliseret³, mens de endnu ikke var fyldt 1 år, var signifikant højere, end de hunde, som var blevet neutraliseret efter det første leveår.

Ydermere viste det sig, at knogler hos hvalpe, som var blevet neutraliseret før pubertetens begyndelse, fortsatte med at vokse. Hunde neutraliseret i en ung alder havde ofte lange lemmer, en lettere knoglestruktur, smallere bryst og smallere hoveder. Dette resulterede i ændrede kropsproportioner af nogle knogler i forhold til andre knogler. Men der er ikke kun tale om kosmetik.

Disse misforhold resulterede ofte i forøget pres på ligamenter (sene og ledbånd), hvilket senere nemt kan medføre skader. Et andet studie publiceret i *the UN National Library of Medicine* fandt, at hunde, som var blevet neutraliseret, før de var 5 ½ måneder gamle, havde meget større risiko for at udvikle HD, end de hunde, som var blevet neutraliseret, efter de var blevet 5 ½ måneder gamle.

Det har også vist sig, at hunde, som blev neutraliseret, før de var 24 uger gamle, havde forøget risiko for at udvikle infektioner, end hunde, som var neutraliseret efter den 24. leveuge. Med hensyn til tæver har der været en forøget forekomst af urinær inkontinens, hvis de blev steriliseret for tidligt.

Tidlig fjernelse af kønsdriften kan også medføre uønsket adfærd. Et studie publiceret i *the National Library of Medicine* viste, at hunde, som blev neutraliseret, før de var 5 ½ måneder gamle, havde en forøget forekomst af støjfølsomhed og uønsket seksuel adfærd.

Endvidere fandt en undersøgelse lavet af the American Kennel Club Canine Health Foundation, at når tæver blev steriliseret i en ung alder, var de mere tilbøjelige til at udvikle frygtsom adfærd, mens hannerne var mere tilbøjelige til at vise aggression.

(Her er udeladt et afsnit, der handler om, at man ikke skal lave uønskede hvalpe og killinger på ikke-neutraliserede hunde og katte. Dette afsnit har jeg anset for irrelevant. AE)

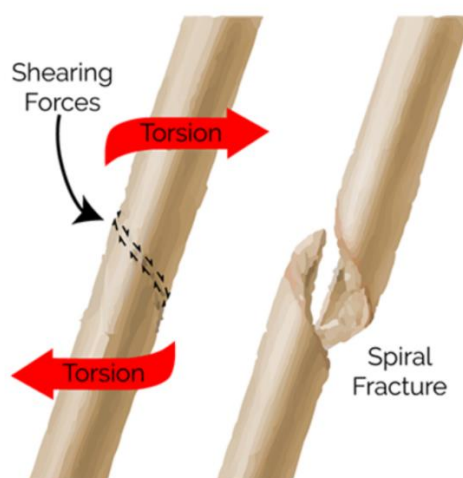
En hunds knogler bliver holdt sammen af muskler, sener og ledbånd, dvs. af bløddele. Hvis et led udsættes for stress såsom at blive bøjet den forkerte vej eller roteret for meget, vil knoglerne hos den voksne hund holde til det, mens bløddelene vil blive trukket helt eller delvist fra hinanden, hvilket vil resultere i en forstuvning.

³ Forfatteren skriver konsekvent både steriliseret og kastreret (spayed and neutered), hvilket jeg har valgt at slå sammen til "neutraliseret", som på dansk dækker over både sterilisation og kastration.

Det omvendte er tilfældet for en hvalp. Her er muskler, ledbånd og sener stærkere end vækstzonerne, så i stedet for en simpel forstuvning, vil (de bløde) vækstzoner blive udsat for en skade - hvalpens egen bløddel kan simpelthen rive vækstzonerne fra hinanden.

Betydningen af dette er, at i modsætning til en forstuvning, kan skader på vækstzonerne ikke hele ordentligt eller ikke hele tidnok til, at hvalpen kan vokse sig stor og stærk. Skader på vækstzonerne kan således resultere i misdannet eller forkortede ben, hvilket igen kan resultere i ukorrekt vinkling af et led, som så igen kan gøre hvalpen mere udsat for yderligere skader, i takt med at den vokser.

Puppies have Soft Bones



I tillæg til at have bløde vækstzoner i rørknoglernes ender, er hvalpes knogler generelt blødere. Hunde, som mennesker, opnår ikke maksimal knogletæthed før efter puberteten.

En spiralfraktur af skinnebenet er meget almindeligt blandt hvalpe - 50% af alle frakturer sker for hvalpe under 1 år. En spiralfraktur er, hvor den nederste halvdel af knoglen bliver drejet i en retning, og den øverste halvdel bliver drejet i den modsatte retning.

Denne form for skade, der hører barndommen til, kaldes for en "tumblerfraktur", når det drejer sig om mennesker, og det menes at være forårsaget af det faktum, at de yderste, fibrøse lag af knoglen (periosteum) er forholdsvis stærke i relation til knoglens mere elastiske inderside. Så enhver form for træning, der tvister knoglen, risikere at udsætte hvalpen for en fraktur.

Hvalpe er lavet til korte ture

Hvalpe har ikke et kardiovaskulært⁴ system, der er skabt til udholdenhed. I tilgift er de ikke i stand til at forbedre deres udholdenhed, uanset hvor meget de trænes, før de er voksne.

⁴ Vedrører hjertet og blodomløbet.

Hos børn øger udholdenhedstræning kun den aerobe kapacitet med op til 10%. Hos voksne kan udholdenhedstræning forbedre den aerobe kapacitet med op til 30%. Lange gåture og træningspas forøger risikoen for skader og gør ikke meget godt for hvalpene, så udholdenhedstræning skal udskydes, til hvalpene er voksne.

Hvalpe bevæger sig i små udbrud af hektisk aktivitet og ikke i langvarige gåture.

Korrekt motion forøger knogletætheden

Når du nu har læst om vækstzoner og tumlerfrakturer, har du måske ikke lyst til at lade din hvalp motionere, og da slet ikke at lade den løbe og lege. Slap af! Ikke alene er passende motion ikke farligt for din hvalp, men motion har vist sig at forøge knogletætheden hos børn. Desuden fandt man hos de børn, der motionerede, et enormt fald på 50% i forekomsten af knoglebrud. Og der er al mulig grund til at tro, at det samme gør sig gældende for hunde. Så passende motion er nøglen til at opbygge stærke knogler og forebygge knoglebrud hos den voksne hund. Lad os i stedet for tale om, hvilke retningslinjer, der gælder for hvalpe.



At udforske lave stengærde og haver i deres eget tempo er en god mental og fysisk øvelse for hvalpen.

Retningslinjer for hvalpemotion

Fri leg er den altdominerende regel for enhver hvalp under 18 måneder. Størstedelen af motionen skal være fri leg, undersøgelse af omgivelserne, og det at løbe frit omkring. Hvis hvalpen viser tegn på udmattelse, drætter omkuld, nægter at gå, skal du lytte til den og lade den hvile sig.

Undervurder heller ikke værdien af en herlig graveseeance. Det at grave i den bløde jord i et hjørne af din have og gemme "hvalpetrofær" i hullet er en skøn og naturlig motion for din hvalp!

”Nej” til ensformig træning

Den sandsynligvis største årsag til skader i vækstzonerne og bløddelene hos den unge hvalp er ensformig motion. Så indtil de er omkring 18 måneder gamle, er lange vandre- og gåture udelukket, mens rigelige mængder fri leg er ”in”.

At snuse og strejfe omkring er godt for hvalpe

Mens lange vandreture er ”yt”, er det at strejfe omkring i haven sammen med dig godt. Hvis du ikke har en have, er korte gåture uden faste mål godt. Lad din hvalp snuse rundt, udforske omgivelserne og lad den tage tingene i eget tempo. Du kan indlægge korte træningspas på disse ture for at træne ”på plads” eller at gå i snor, men størstedelen af tiden skal foregå på hvalpens præmisser og med påpasselighed.

Hvis du vandrer, kan du tage din hvalp med - det er en god socialisationsøvelse for hvalpe under 12 uger og ældre hvalpe. Men ligesom et lille barn, der er med på vandreturen, skal du være parat til at bære din hvalp en god bid af vejen. Hvis du løbetræner, eller går på en plan sti, eller på en sti i en park, bør du overveje at investere i en klapvogn til hvalpe, som du kan putte hvalpen i det meste af turen.



Lange gåture med en god hvalpeklapvogn er skønt.

Et spor af godbidder

Et spor lavet af godbidder (eller af hvalpens tørfoder) er også en god måde at udtrætte din hvalp på både mentalt og fysisk. Et sådant spor tillader hvalpen at være ude i lang tid og lege på et stort område på en naturlig måde. Du kan starte med at lægge godbidderne med lille afstand, fx med et par centimeter imellem dem og så senere med 2-3 meter imellem dem. Husk dog altid at trække

mængden af godbidder/tørkostpillerne fra i hvalpens daglige fodermængde, så den ikke bliver overfodret.

Hvalpens legekammerater

Leg helst med en passende og blid legekammerat. Nogle gange kan størrelse være en faktor, så en meget stor hund, især en, som godt kan lide at uddele "potedask", kan utilsigtet komme til at skade en ung hvalp eller en lille hund.

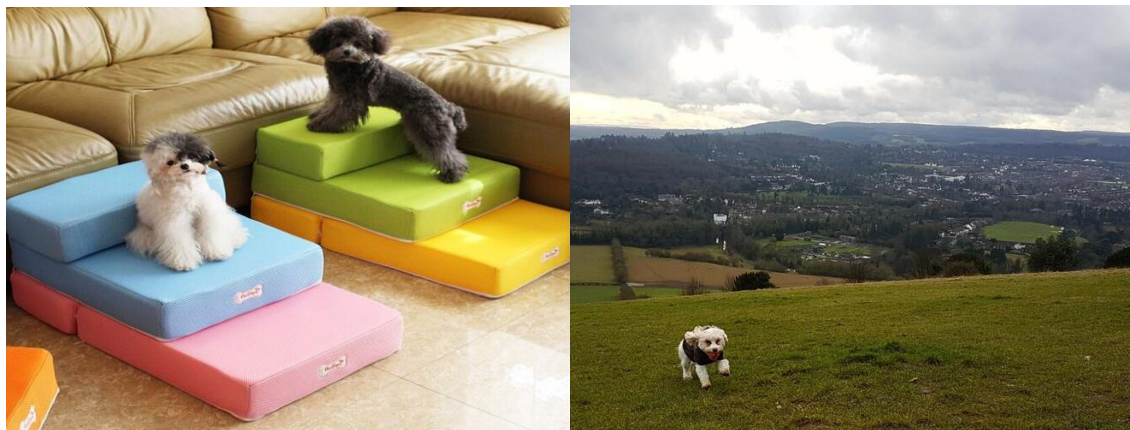
Når det er sagt, kan en stor, blid hund måske være en bedre legekammerat end en lille livlig hund, der godt kan lide at bruge sin krop som rambuk. Hold godt øje med og vær parat til at smide en håndfuld godbidder på jorden for at afbryde en overdreven fysisk leg. "Body slams" og vanvittige styrt inviterer til spirale frakturer!

Bløde landinger

Det at hoppe ned fra senge og sofaer er også en stor årsag til spiralfrakturer hos hvalpe - vi er selv konstant på vagt, ind til vores hvalpe er to år gamle, og vi holder dem væk fra møbler og senge, med mindre vi er der til at hjælpe dem ned. Brug kraftige gummimåtter under tæpperne og hav tæpper rundt om alle møbler og senge for at afbøde stødet, ifald en ung (eller gammel) hund skulle slippe afsted med at hoppe op på et højt møbel og efterfølgende springe ned. Du kan begynde agilitytræningen, men intet hop må være højere end vrishøjden, indtil hvalpen er 6 måneder gammel, og ingen spring må være højere end højden til albuen, før hvalpen er 18 måneder.

Trapper er ikke godt for unge hofter

Et studie af 500 newfoundlandshvalpe, labradorhvalpe og leonbergerhvalpe fandt, at hvalpe, som går på trapper på daglig basis, før de var 3 måneder gamle, havde en forøget risiko for at udvikle HD. Skønt disse racer blev udvalgt til studiet på grund af deres relative høje forekomst af HD, indikerede studiet, at trapper udgør en belastning for hvalpenes led uanset race, så overvej at bruge ramper eller at bære hvalpen ned af trapperne om muligt.



Skønt det at gå på trapper på daglig basis lægger en uhensigtsmæssig belastning på hvalpens led, udgør 1 til 2 ikke-for-stejle trappetrin med en skridsikker overflade ikke nogen risiko for hvalpen og kan være en dejlig koordinationsøvelse, der øger kropsbevidstheden.

Interessant var det dog, at det samme studie fandt, at fri leg uden at være i snor på bakket, varieret og moderat blødt underlag mindskede risikoen for HD hos hvalpe under 3 måneder. Og det er vigtigt at starte denne motion tidligt! Fri leg efter 12. uge, selvom det var nok så gavnligt generelt, viste ikke en formindsket risiko for HD. Så en gang til: Fri leg i din have er den bedste motion en hvalp kan få.

Legetøj i gulvhøjde

En hvalp, som jagter et stykke legetøj, vil ikke stoppe, før den bogstavelig talt sidder på legetøjet, hvilket medfører hårde stød og tvist af både knogler og bløddele. Tril derfor bolde og træk legetøjet hen over gulvet - det gælder for alle hvalpe. Trækkelege skal ligeledes holdes lavt over gulvhøjde og i et roligt træk - undlad at trække op eller bagud i forhold til hvalpen, da det skader hvalpens nakke. Og hvalpenakker er skrøbelige! Hold som sagt legetøjet lavt og tillad hvalpen at trække, i stedet for at du trækker i legetøjet.

Hvordan du trætter en hvalp

Er du bange for, hvordan du nu skal køre din hvalp træt uden lange gåture? Prøv 15 min. mentalt arbejde såsom at gå hen over stave. Få din hvalp til at arbejde for føden - læg hvalpens mad i en aktivitetsbold, og den skal nu finde ud af at rulle bolden rundt for at få maden ud af hullet. Eller du kan bruge en foderlabyrinth, eller lære den at nyt trick såsom "sit" osv., eller lægge maden ud i et spor. Disse aktiviteter vil udmatte hvalpen mere end vedholdende motion, som kan medføre, at den bliver overgearet, og det øger risikoen for skader.

Generelt om hvalpemotion

- Det er individuelt, hvilken alder hvalpen har, når vækstzonerne lukker, og vejledningen er derfor kun generel. Der vil også være forskelle i anbefalingerne afhængig af race - vækstzonerne hos hvalpe af store racer har en tendens til at lukke senere, og vækstzonerne hos hvalpe af små racer lukker tidligere.
- Kønshormonerne igangsætter vækstzonernes lukning, så hvis din hvalp er neutraliseret, før den blev 18 måneder, vil lukning forsinkes, og den vil også have en uens vækst af knoglerne, hvilket kan resultere i ledvinkler, der er mere udsatte for at blive skadet. En mere konservativ tilgang til motion skal derfor anbefales hos neutraliserede hvalpe.
- Der er racerelateret ortopædiske problematikker, som ikke er adresseret her.
- Hvad angår hunde, som du ønsker, skal have en karriere inden for hundesport, anbefales det at få foretaget en røngtenundersøgelse for at fastslå, at vækstzonerne er lukkede, før du går videre med intensiv træning.

Brug for hjælp til oversættelse eller korrekturlæsning?

Har du brug for hjælp til fx at oversætte din hjemmeside til engelsk, eller hjælp med den danske grammatik og formulering af selve teksten, hjælper jeg gerne mod en beskeden betaling. Har du andre artikler, der minder om ovenstående, er du også velkommen til at kontakte mig. Dette arbejde tager jeg ikke betaling for.

Mvh Anne Ekenberg - tlf. 2868 2716 eller via facebook.