

# Träningschema 6veckor

Emma Wågemar, svenska fysioterapiskolan, 2017

## Bakgrund:

detta träningschema är tillämpat till stor pudeltiken Leia. Hon är en tidigare utställnings hund, som också tillbringat många timmar i stall och skog med matte och häst. En aktiv hund. På senare tiden har Leia blivit stelare, minskat sitt rörelseutslag. Matte blev orolig och gick till distriktsveterinären, där de ställde diagnosen artros, utan fastställning med röntgen om exakt vart. Hon började att äta msm som kosttillskott, efter rådgivning, och även kortare promenader, 20min tre gånger om dagen. Efter detta uppfattar familjen att leila blivit bättre.

## Syfte/ slutsats:

syftet med att lägga ett träningschema till Leia är att, på min rörelseanalys känns hon fortfarande stel, och kan tränas upp mer för att orka hålla ett aktivt liv längre! Jag rekommenderar att åka och röntga Leia för att fastställa vart hon har sina artroser. Jag rekommenderar även familjen att testa ge leia ett annat kosttillskott med glukosamin, samt omega3. För att ge henne, kanske, bättre förutsättningar! Sen vill jag mjuka upp hennes stela muskler och sätta igång med bra muskelträning för att avlasta lederna, som då gör att viss smärta kan minskas. Samt fråga om hon äter smärtstillande, och om det är nödvändigt att sätta in?

## Övningar:

följande övningar kommer jag dela med mig till familjen:

- massage, det ultimata är att tillsammans med träningen hjälpa till genom att lossa på hennes spända muskulatur. Har familjen arbetat med massage på hunden tidigare kan de fortsätta, men är välkomna till mig för en ordentlig behandling.

-simning, nu är sommaren på ingång och jag vet att familjen bor nära en sjö, så jag tänker självklart passa på att lägga in simning till leia. Bygger fin muskulatur, och avlastar hennes eventuellt onda leder. Simningen kommer ske kontrollerat, gärna med flytväst om familjen har en. Följ gärna med henne ner i vattnet. Låt henne simma på tid, i tre delar. Låt säga att vi börjar på tiden 3min X3. Vila henne mellan gångerna. Antingen på land, eller om ni håller henne i vattnet. Tänk på att det ska gå lugnt till, så kast med leksaker från strandkanten kan va att tänka bort. Tiden kommer gradvis att ökas på.

- balans/skogsträning. Familjen bor även på landet, och är ute mycket i naturen. Så för att inte krångla till deras träningschema, kommer jag lägga styrkan och balans träning ute i skogen. Balans ute i skogen kan vara att GÅ upp på stenar, ju mindre sten, ju större svårighetsgrad. Det kan

även vara att gå upp på stockar, med alla ben eller bara frambenen ect. Man kan välja att gå över en hel stock, eller bara komma upp och stå stilla en kort stund på samma ställe. Balansträning stärker mycket bra kärnmuskulatur, o små muskler kring leder. Styrke träningen i skogen kan vara att gå höga benlyft över blåbärsris, pinnar, mindre stockar. Höga benlyft stärker inte bara benmuskulaturen, utan också rygg.

-vilodag, det betyder att hunden enbart ska göra sina behov, äta och sova. Ta det super lugnt! Ingen träning och inte långa promenader. Detta kan vara extra viktigt när vi sätter igång och ökar hennes belastning.

## Vecka 1 och 2

**dag 1: skogspromenad** ; är den vanliga promenaden 20min, minska ner till 10min i skogen. Traska utanför stigen och lägg in övningar ovanifrån

**dag2: simning** ; starta med 3min X3 , märker ni att hon inte orkar, starta med 2-2,5min x3

**dag3: massage**

**dag4: vilodag**

**dag5: simning** ; fortsatt med 3min x3

**dag6: skogspromenad**; samma som ovan

**dag7: vilodag**

## Vecka 3

**dag1: skogspromenad**; öka tiden till 15min

**dag2: simning**; öka tiden med 30sek i varje del

**dag3: massage**;

**dag4: vilodag**;

**dag5: simning**; öka tiden med 30sek i varje del

**dag6: skogspromenad**; öka tiden till 15min

**dag7: vilodag**;

## Vecka 4 och 5

**dag1: skogspromenad;** samma tid, men lägg till mer moment, utmana henne med längre stockar och mindre stenar att balansera på.

**dag2: simning;** öka tiden med 30sek i varje del

**dag3: massage;**

**dag4: vilodag;**

**dag5: simning;** öka tiden med 30sek i varje del

**dag6: skogspromenad;** samma tid, men lägg till mer moment, utmana henne med längre stockar och mindre stenar att balansera på.

**dag7: vilodag;**

## Vecka 6

**dag1: skogspromenad:** öka tiden med 5min, behåll belastningen

**dag2: simning:** öka tiden med 30sek i varje del

**dag3: massage:**

**dag4: vilodag:**

**dag5: simning:** öka tiden med 30 sek

**dag6: skogspromenad:** öka tiden med 5min, behåll belastningen

**dag7: vilodag:**