

Skader på jakthunder

Svenske Fysioterapiskolan, skoleår 2014-2015

Lene Wang Rhoden



Innehold:

Innledning.....	2
Spørsmålsstilling.....	2
Intervju med veterinær Martin Kaldahl 10.04.2015.....	3
Maildialog med rehabiliteringsterapeut Sunniva Morgan.....	4
Jan Reinertssen ved seleverkstedet.....	5
Maildialog med hundemassør Eva Sondresen.....	6
Konklusjon av ekspertenes uttalelser.....	7
Risikofaktorer.....	7
Om trening med kløv.....	8
Treningsplan.....	8
Refleksjon.....	12
Kilder.....	13

Innledning:

Grunnen til at jeg valgte nettopp dette emnet er at jeg selv har jakthunder. Jeg vet hvor mye som kreves av dem fysisk og psyisk for at de skal fungere til sin arbeidsoppgave og hvor avhengige de er av en sunn og frisk kropp, riktig ernæring og restitusjon for å fungere optimalt.

I mitt nærområde er det også mange jakthundfolk som ikke er så flinke til å trene sine hunder, hverken før jakta eller ellers i året. Jeg håper at jeg igjennom et arbeide kan vise dem hva de risikerer om de ikke forbereder jakthunden på sin arbeidsoppgave og kanskje lære dem om forebyggende trening slik at noen av skadene kan unngås. For hundens del vil dette lette dens jaktperiode, den vil forhåpentligvis holde seg frisk og den risikerer ikke å bli vraket pga skader den har fått under jakt. Hunden vil prestere bedre og både hund og eier vil få mye mer ut av jaktdagene. Jeg kan forhåpentligvis da ta med meg svarene jeg får i oppgaven og holde foredrag i jakthundklubber slik at de kanskje får øynene opp for trening av jakthunder før jakt sesongen settes i gang.

Det jeg vil finne ut er hvilke skader som er mest vanlige, om det er bestemte deler av kroppen som er spesielt utsatt, om noen typer jakthunder har skader som andre ikke har, hvor mye disse skadene har å si for hundens arbeid, livsverdi og om den kan fortsette sin jobb med disse skadene. Ut ifra svarene jeg får vil jeg finne ut hvordan man kan forebygge og forhåpentlig unngå skadene.

Dersom det er skader som krever store operasjoner og lang rehabiliteringstid er det ikke sikkert at alle hundeeiere er villig til å gjøre dette av tidsmessige eller økonomiske årsaker. For hundens del er da resultatet at jaktkarrieren er over, den blir omplassert eller til og med avlivet pga ting som kunne vært gjort noe med.

Metodene jeg vil bruke er å snakke med veterinærer som behandler mange jakthunder, snakke med andre fysioterapeuter, finne informasjon på internett, lete etter studier eller forskning om emnet, lese artikler fra veterinærhøgskolen og lignende.

Spørsmålsstilling:

- Hvilke type belastningsskader får jakthunder, hvor på kroppen er det størst belastning, hva kommer skadene av og hva kan man gjøre forebyggende for å forebygge disse. Det gjelder belastningsskader som kommer av at de har den arbeidsoppgaven de har, og vi ser da bort fra skader som blant annet kommer fra ytre trauma som innebærer stikkskader, kutt, skuddskader, bittskader osv.

Intervju med veterinær Martin Kaldahl 10.04.2015

Veterinær Martin Kaldahl eier og driver Grong Dyreklinikk. Han er smådyrspesialist med spesielt interessefelt innen orthopedi og kirurgi. Han er veterinær i et område med stor populasjon av jakthunder og han har kunder fra langt nord i Norge, langt sør i Norge og fra Sverige. Hans mange erfaringer med jakthunder gjør at jeg vil høre hans tanker rundt belastningsskader på jakthunder.

Kaldahl sier det er en del skader både på ledd, sener og ligament. Ofte kommer det av uhell der de har fått et ytre trauma som slag og støt. I tillegg er det typiske skader som bicepseneruptur, medial glenohumeral instabilitet og korsbåndskader.

Luxasjon er også noe Kaldahl nevner som en typisk skade, ofte ved at hundene henger seg fast i terrenget. Det er da luxasjon av knær, albue og hofter han ser.

I tillegg nevner han carpalene. At det ofte kommer inn hunder med skader i carpalledet. Ofte er det brudd eller bristninger i noen av de små bena, ligamentskader eller betennelser av ulike typer rundt leddet.

Et annet vanlig problem som Kaldahl nevner når det gjelder jakthunder er ryggproblemer. Det er for eksempel forkalkninger der årsaken er bruken av hundene som fører til slitninger. Mange har også utviklet spondylose av ulik alvorlighetsgrad. Dette kan komme både hos eldre, men også hos veldig unge hunder. Betennelser i musklaturen i ryggen og skiveutglidning er også vanlige problemer. I tillegg kommer nerveproblemer og ofte ligger det nerver i klem i ryggen pga av noen av de ovennevnte problemene.

Så er det mye muskelproblemer rundt skulder og bogblad. Det kan komme av overanstrengelse, som igjen fører til betennelser eller kontrakturer. Musklene som han nevner som han ser oftest har problemer er M. infraspinatus (infraspinatuskontraktur), M. triceps og M. deltoideus. Generelt er det musklene rundt og bak bogleddet som får problemer.

Når jeg spør han hvilke deler av kroppen som oftest får problemer sier han at det er knærne (korsband), carpaler, bogledd og rygg.

Han nevner samtidig at selv om det er vanlig at jakthunder får korsbåndskader er det ikke nødvendigvis knyttet til jakta. Han ser slike skader like ofte hele året og det er ikke spesielt i jaktperioden at dette oppstår. Når jeg spør han om hva årsaken da er til at så mange jakthunder får denne type skader, sier han at det er en arvelig grad som spiller inn (de ser at det er enkelte raser som er mer utsatte enn andre). I tillegg er jakthundene veldig eksplosive generelt, og at kneet da kan vrís og strekkes mer enn det gjør på andre raser.

Kaldahl ser at veldig mange eldre jakthunder har forkalkninger i mange ledd i kroppen, men spesielt i rygg og frambein.

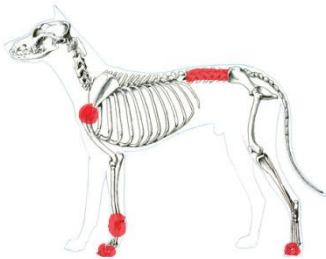
Han tror mange av disse skadene kommer av oppveksten. Valpene som er født på våren og som jakter første høsten når de er 5-8 måneder er spesielt utsatt. De får ikke tid til å vokse seg ferdig før de utsettes for alt for hard belastning og får skader allerede i veldig ung alder. I

tillegg trekker han fram at mange driver feil foring. At de forer feil i forhold til aktivitet og med et for dårlig for. Dette gjelder fra hundene er valper til de blir gamle.

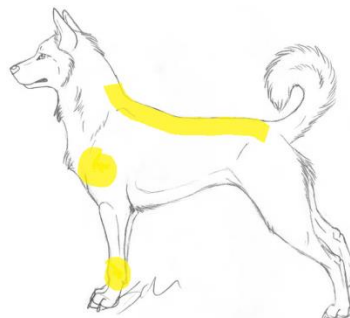
I tillegg er det også selvfølgelig overbelastning, sier han. De jaktes med for hardt, med for tette jakt dager. Hundene får derfor ikke nok hvile og restitusjon. På mange av skadene og problemene er det også en grad av arv inne i bildet. Så enkelte av skadene er det mulig og gjøre noe med gjennom avlsarbeide. Både måten hunden er bygget på og disposisjon for å utvikle diverse problemer.

(Kilder: Martin Kaldahl)

Leddproblemer:



Nerver, ligament og leddbånd:



Maildialog med rehabiliteringsterapeut Sunniva Morgan

Sunniva Morgan har etterutdannet seg som rehabiliteringsterapeut og jobber på Sveberg Dyrehospital . Hun har skrevet hovedoppgave om rehabilitering av korsbandskader og en rekke andre artikler knyttet til rehabilitering og typiske skader. Hun har selv 2 stk vorsteh som hun og mannen konkurrerer i barmark med og har behandlet mange jakthunder. Jeg ville høre med henne om hvilke typer skader hun hadde sett som gikk igjen hos jakthunder.

Morgan sier at det er en del sene, leddbånd og muskelskader. Hun er ganske presis når hun kommer til skader hun ser hos jakthunder.

Det hun nevner er bicepsene(betennelse og ruptur), supraspinatus- og infraspinatuskontraktur, MSI(medial skulder instabilitet), akillessene ruptur, korsbandskader. I tillegg er det ofte leddproblemer i carpalene, HD og alt det medfører, OCD, prolaps(spesielt hos chondystrofe raser). Så ser de også mye skader i tærne hos hundene. Der er det både ledd, forkalkning og seneskader hun har lagt spesielt merke til.

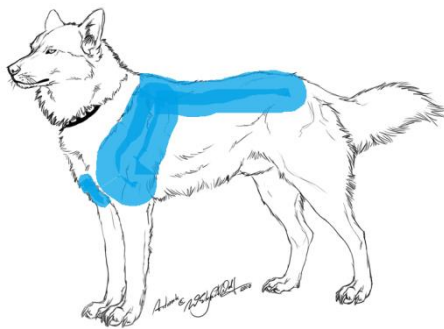
Morgan skriver også at man må tenke på at noen av skadene som korsbåndskader, OCD og HD også har en arvelig komponent da de ser det oftere hos noen raser enn hos andre.

Når jeg spør Morgan om årsakene til disse skadene er hennes oppfatning at det er dårlig treningsgrunnlag, for ensidig trening, for lite restitusjon, for dårlig ernæring under aktivitet, ikke noe oppvarming/nedvarving og at folk er for dårlige til å bruke dekken/holde musklene varme under og mellom treningstilfellene.

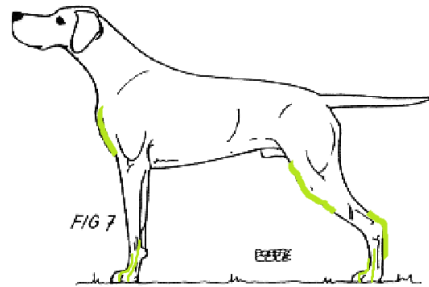
Sunniva anbefaler også kløvtrening og svømming på det sterkeste for jakthunder. Grunnen til det er at man får mer varriert trening, ikke så ensidig belastning på kroppen, begge styrker kroppen på en utmerket måte og er supert når man skal trene opp hunder i båndtvangstiden og de ikke kan løpe løs på mange måneder.

(Kilder: Sunniva Morgan)

Muskelproblemer:



Seneproblemer:



Jan Reinertssen ved seleverkstedet:

Jan Reinertssen jobber for seleverkstedet og utabeider og lager egne, spesialsyddede trekkhund-seler og annet utstyr til trekkhundfolk. Han har også utviklet og produserer Togo-kløven, som er en av de mest populære kløvene i Norge. Han har jobbet mye med pulsmåling på dyr og holder foredrag for Nordisk Hundemassasjeskole som utdanner hundemassører og rehabiliteringsterapauter.

Jan Reinertssen er veldig interessert i hundens gangarter og ser at hundene som jobber i de to raskeste galloppartene, som jakthunder ofte gjør, lander på det ene frambeinet som må ta imot all støt fra hundens fart og tyngde. Det blir derfor veldig mye belastning på fronten. Han sier at mange hunder sliter med denne belastningen og i mange tilfeller faller de helt sammen i mellomhanden (Se bilder under).



Dette vil for det første gjøre vondt over tid, det er risiko for skader på blant annet leddband og det vil hindre hunden å ta ut kraften i spranget ettersom den vet at det vil være vondt å lande. Det vil også være sekundære skader knyttet opp mot dette.

Reinertsen skriver også på sin blogg at han er usikker på hva grunnen til dette kan være, men har en mening om at det både er en arvelig komponent og delvis mangelfull trening.

(Kilder: www.seleverkstedet.blogspot.no Jan Reintersen, 31.05.2015)

Maildialog med hundemassør Eva Sondresen:

Eva er utdannet hundemassør fra Nordisk Hundemassasjeskole, eier og driver Midt-Norsk hundemassasje og er lærer for Nordisk Hundemassasjeskole i Trondheim. Hun har selv 5 fuglehunder og vet mye om hvordan jakthunder arbeider.

Evas erfaringer rundt skader på jakthunder er at de oftest har overbelastninger rundt skulderbladet og leddene i frambeinet, på rygg og spesielt lendryggen og i musklene rundt hoftene. I ryggen opplever hun falske ichiassmerter fordi det er spenninger i muskler som klemmer på ichiasnerven. Det kan være f.eks m. gluteus piriformis eller andre ikringliggende muskler.

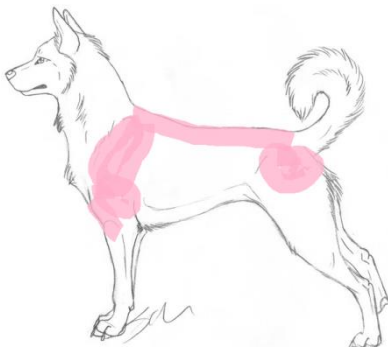
I fronten ser hun ofte overanstrengte m. triceps og m. biceps brachii. I tillegg er det mange med kontrakturer i m. supraspinatus og m. infraspinatus.

Bortsett fra direkte skader er det også mange sekundære spenninger som kommer av f.eks sår/slitasje på potene. Dette er unødvendig dersom man tar bedre vare på hundene sine generelt.

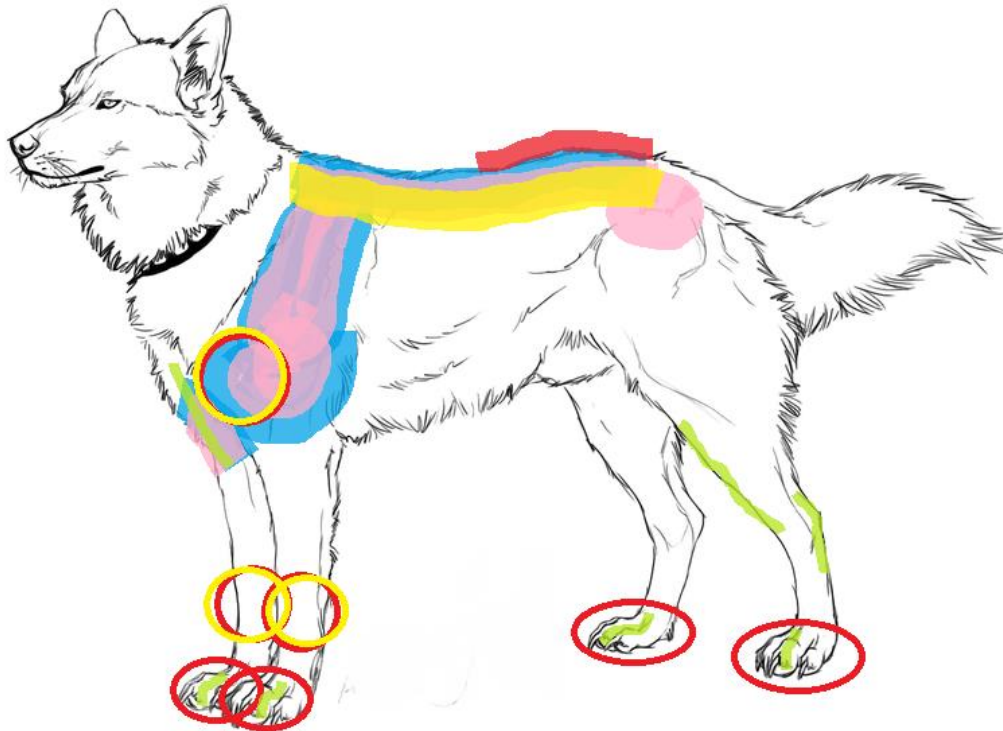
Grunnene til at det blir sånn mener Eva er feil og hard trening. At jakthundeiere ikke trener hundene sine varriert og jevnt hele året, men tar et skippertak før jakta som ofte er ensidig og hard trening. For lite restitusjon i treningsperioden og under jakta er også en årsak til problemene som Eva oppdager.

(Kilder: Eva Sondresen)

Muskelproblemer:



Konklusjon av ekspertenes uttalelser:



Når man trekker konklusjoner ut ifra det ekspertene sier, så ser vi at områdene som er spesielt utsatt er rygg, og da spesielt lendryggen, bogleddet og mjukdelene rundt bogledd, fronten generelt med mjukdelene rundt albueleddet, bogleddet og skulderbladet. I tillegg bør man tenke på ledd og ligament/leddbandskadene på carpalene da det også er et problemområde samt at det ofte kan gi sekundære problemer lenger opp og bak som i hele frambeinet og ryggen.

For at man skal prøve å forebygge at en jakthund får problemer/blir skadet i disse områdene som vi ser er spesielt utsatt for skader, må man da styrke disse områdene. Man må altså bygge musklatur som stabiliserer rundt leddene og styrke musklaturen generelt så den tåler belastningen den får når den jakter. Jeg velger derfor å satse på carpaler, front og rygg i treningsplanen med mål om å være klar til jaktstart.

Risikofaktorer:

Flere av disse skadene, som supra/infraspinatuskontraktur, senerupturer og leddbandskader kan føre til at hunden må opereres, deretter hvile og gradvis opptrening. Dette tar ofte tid, og gjerne tid man egentlig ikke har. Denne tiden har man absolutt ikke i jaktperioden. Man risikerer at jaktseasonen er over for hunden det året. Det kan koste mange dyrlegebesøk før man i det hele tatt finner en diagnose, deretter kommer operasjonskostnader og rehabilitering. Ikke alle har råd, eller tar seg råd til denne behandlingen.

Martin Kaldahl anbefaler ofte at man med slike skader operer etter endt jaktseason eller på våren, slik at hunden har tid til hvile og rehabilitering før neste season og kan være klar til jakten høsten etter.

Prolapser, forkalkninger, nerver i klem osv. vil gjøre at hunden får en kortere tilværelse som jakthund. Den mister mye av sin styrke/funksjon, den tåler kortere/færre jaktdager. I verste fall må hunden helt slutte å jakte eller at den i verste fall må avlives.

Noen problemer som muskelskader, betennelser o.l. kan leges med hvile og bentennelsesdempende medikamenter. Som hurtigløsning setter Martin Kaldahl ofte kortisonsprøyter. Dette som en smertehemmende effekt da hundeeierne ikke er villige til å gi skaden den tiden den trenger for å lege, men vil ha hundene klare til jakt med en gang. Faren med dette kan være at den kan få andre typer skader eller at skaden forverres dersom den ikke får tid til å lege ordentlig. I tillegg kan det være risiko og sette sprøyter direkte inn i leddene. Når man først har stukket hull på leddkapselen, vil faren for infeksjoner øke. Hvor lang tid det tar og lege avhenger av hvor stor skaden er og hvilken type skade det er. Dersom man er uheldig så får man dette før en jakttur man kanskje har planlagt et helt år i forveien. Hunden må bli hjemme eller ligge i hytta under hele jakta. Dersom man ikke tar hensyn til dette og jakter med hunden likevel vil den få sekundære skader og kompensasjonsproblemer som kan føre til langt alvorligere ting enn det som var opprinnelig. I tillegg er ikke jaktseasonen så veldig lang for mange. For noen er den et par helger på høsten, for andre er den bare i to uker, mens for noen er det alt fra 1 til 6 måneder de er ute og jakter med hunden sin. Som hundeeiere til en god jakthund kan man risikere at de ukene man har til jakten går med på hvile og behandling istedenfor jakt.

Om trening med kløv:

Jeg anbefaler spesielt kløvtrening under opptreningen av jakthunder da dette gynner alle problemområdene som jeg spesielt legger vekt på i denne oppgaven. Hunden får ekstra belastning på frambena og rygg, og gir da større treningseffekt enn at hunden skal bevege seg uten noe ekstra vekt på kroppen. Spesielt rundt carpalene kan det være vanskelig å få til en god, effektiv trening, da det er mange små muskler og mye sener. Ved å bruke kløv i ulendt terreng vil det både styrke ligamenter, leddband, sener, skjellett og musklaturen generelt (kilde: www.seleverkstedet.blogspot.no Jan Reintersen, 31.05.2015). Den type trening styrker både den stabiliserende musklaturen og de store muskelgruppene. I tillegg lærer hunden seg å bli veldig bevisst hvor den setter føttene sine, for selv med en god kløv og lite belastning vil de kjenne at kløven og kroppen blir skeiv om de ikke trækker ned riktig i ulendt terreng. Fordelene med denne treningen er at hunden får en sterkere kropp og det gir variert og skånsom trening. (Kilde: http://sprekhund.sunami.no/?page_id=173 Sunniva Morgan, 29 August 2013)

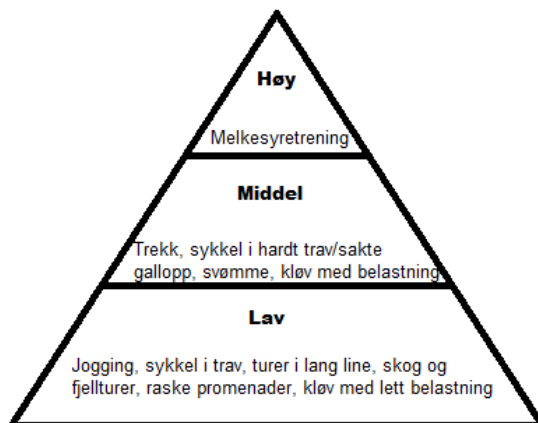
Det er viktig å ikke begynne for hardt med vekt eller lengde, men som med all annen trening ta det gradvis og øke etter hvert som kroppen blir vant og er styrket i forhold til belastning.

Treningsplan:

Når jeg lager denne treningsplanen tar jeg hensyn til at det er den gjennomsnittslige jeger som skal trene opp hunden sin. Da utgår jeg fra at de har tid/muligheter/ressurser til å være ute og trene hunden minst 3 dager i uken, Jeg utgår fra at den allerede går tur i koppel langs veg i en time minst 3 dager i uken, så det er ikke helt hvilende hunder som settes i gang. Jeg har valgt

å ikke legge inn noe basseng/WTM, balanseball eller andre utenforstående hjelpemidler i denne treningsplanen selv om jeg gjerne skulle gjort det med tanke på fordelene. Mange har ofte ikke tilgang til dette eller ikke er villige til å bruke dette i treningen opp mot jakta.

Når man skal sette opp en treningsplan for kondisjonstreningen til en jakthund skal den se ut som et treangel der de fleste timene går til lavintensiv trening, det er her grunnlaget legges. Deretter er midterste delen middelintensiv trening. På toppen, som også er det man skal bruke minst tid på, er det høyintensiv trening, deriblandt intervalltrening. (kilde: <http://www.allmogejakt.se/dokument/hundtraning.pdf> Ted Karlsson, Jaktjournalen, Hundetrening, April, 2012)



Med lavintensiv trening menes trening som foregår i trav. Vi måler ikke pulsen på hund under trening, men den skal ikke nærme seg makspuls på noe tidspunkt. Den skal kunne holde denne intensiteten over lang tid, gjerne flere timer. Forslag til dette kan være sykkel i sakte tempo(trav), joggetur, turer i lang line, turer i terrenget(her trenes også mye muskelstyrke), lange raske promenader og lignende.

Middelintensiv trening er litt hardere enn lavintensiv. Man kan kjøre mye de samme øvelsene som med lavintensiv trening, men i litt større tempo eller med litt mer belastning. Forslag til dette kan være joggeturer i trekklina, sykkel i raskt trav/sakte gallopp, svømming, raskere turer i myr/terreng(her trenes også muskelstyrke).

Med intervalltrening/høyintensiv trening menes når hunden jobber så hardt at pulsen er opp mot makspuls under aktiviteten. Deretter skal pulsen ned igjen mellom intervallene. Så kjører man intervaller på 4-10 repetisjoner, avhengig av hvilken aktivitet det er. Mellom repetisjonene skal pulsen til hunden ned igjen. Dette kan ta alt fra noen sekunder til noen minutter, avhengig av hunden, hvor stresset den er og hvor lang tid det tar før den roer seg ned. I tillegg er det avhengig av type aktivitet og hvor hard og langvarig øktene er. Selv om jakthunder ofte er aktive hunder, er hunder generelt late av seg, og man må finne øvelser som hundene er motiverte for å utføre og presse seg i. Det er også veldig viktig med oppvarming og nedvarming på 5-15 minutter før intervalltrening. Eksempler på intervalltrening kan være sykkel i høyt tempo, løpe oppoverbakker, løpe i grustak, løpe i sand. I treningsplanen skriver

jeg ikke tid eller repetisjonsantall, da dette er veldig avhengig av hvilken aktivitet det er. Men ved sykling kan man kanskje begynne på 6 * 1 min, mens man begynner med 8* 10 sekunder om hunden skal springe i grustak. Det viktigste er at man begynner forsiktig og øker gradvis. Denne type trening er melkesyretrening og man må tenke på at den er hard for kroppen. Det er derfor ikke hensiktsmessig å kjøre denne type trening to dager på rad da musklene og kroppen trenger restitusjon.

Hviledager og restitusjon er like viktige som treningsdager. Når hunden trener, utsettes muskler, sener, skjelett, leddband osv for belastning, for at kroppen skal kunne bygge seg opp for å tåle denne belastningen kreves restitusjon. Hviledagene er ikke nødvendigvis totale hviledager, men hundene kan gå på lufteturer og holde på med annen type aktivisering (kilder: <http://www.allmogejakt.se/dokument/hundtraning.pdf> Ted Karlsson, Jaktjournalen, Hundetrening, April, 2012).

Med balanse/stabiliserende trening mener jeg at hunden skal balansere på ujevnt underlag som stokker, stubber, steiner, ting som rører på seg osv. Dette kan man gjøre bare under en viss tid på hver øvelse, men man kan gjøre dette så ofte man ønsker og får til, gjerne flere ganger om dagen. Andre fordeler med denne type trening er at hundene får bedre kroppskontroll og koordinasjon. Jakthunder er en av typen arbeidende hunder som har størst fordel av å ha dette. Det blir lettere for dem å bevege seg i terrenget og sjangsen for skader minker.

Diagonal trening hjemme på stua er også stabiliserende. Her må man begynne med så lenge hunden greier. Kanskje 10-15 sekunder og deretter øke når hunden klarer mer. Stabiliserende trening bør virkelig prioriteres for en jakthund.

Høye benløft/ujevnt underlag og terreng er noe man kan legge inn på sine daglige turer og også under lavintensivtreningen. Dette kan man gjøre i terrenget man har utenfor døren, noe som gjør det enkelt for hundeeieren og gjennomføre. Hensikten med denne treningen er å styrke musklaturen. Høye benløft er spesielt med tanke på rygg og skuldre, å gå på ujevnt underlag og i terreng er det en veldig fin styrkende trening for kroppen generelt. Høye benløft får man til der det er høyt gress, lyng, i vannkanten, bløte myrer og lignende. Dersom man ikke bor så man kan legge det inn på sine daglige turer kan man lage cavaletti av stiger, pinner o.l i riktig høyde. Terreng og ujevnt underlag finner man generelt i skog og på fjellet. Denne type trening styrker også koordinasjon og kroppskontrollen.

Jeg har også valgt å legge inn 10 uker på opptrening før jakta. Grunnen til dette er at jeg ser på det som et minimum av hva man bør bruke av tid, helst skal man ha lengre tid. Dette for å unngå å gå for fort fram slik at man unngår belastningsskader, slitasje på poter og ledd, men likvel får en bra progresjon i treningen. Man må også tenke på å prøve å unngå å trene det samme to dager på rad, spesielt det som er tungt for musklene, og dermed gi musklene tid for hvile mellom hver trening.

I denne treningsplanen har jeg laget en kolonne bakerst som er kalt «gjennomføring». Her kan hundeeieren krysse av for at det er gjennomført den uka, skrive notater om hvilken type trening osv de har gjort, eller notere hvilke dager de har trent det forskjellige.

Uke	Øvelse	Tid	Antall pr. uke	Gjennomføring
1	Lavintensitet Kløv 0 g. Høye beinløft Terreng/ujevnt underlag Balanse/stabiliserende	50 min 10 min 10 min 10 min	3 3-4 3 3 oftest mulig	
2	Lavintensitet Kløv 200g Terreng/ujevnt underlag Høye beinløft Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	60 min 10 min 15 min 15 min	3 3-4 3 3 oftest mulig 1	
3	Lavintensitet/middelintensitet Høyintensitet Kløv 200g Terreng/høye beinløft/ujevnt underlag Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	70min/40min 15 min 20 min	2 1 3-4 3 oftest mulig 1	
4	Lavintensitet/middelintensitet Høyintensitet Kløv 400g Terreng/høye beinløft/ujevnt underlag Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	80min/50min 15 min 25 min	2 1 3-4 3 oftest mulig 1	
5	Lavintensitet/middelintensitet Høyintensitet Kløv 400g, terreng Terreng/høye beinløft/ujevnt underlag Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	90min/60min 15 min 30	2 1 3-4 3 oftest mulig 2	
6	Lavintensitet/middelintensitet Høyintensitet Kløv 400g, terreng Terreng/høye beinløft/ujevnt underlag Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	100min/70min 20 min 30 min	2 1 3-4 3 oftest mulig 2	
7	Løpe løst i terrenget (Evt. lavintensitet) (evt. høyintensitet) Kløv 600 g, terreng Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	1-1,5 timer 110 min 20 min	2 1 1 3-4 oftest mulig 2	
8	Løpe løst i terrenget (Evt. lavintensitet) (evt. intervaller) Kløv 600g, terreng Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	1-2 timer 115 min 25 min	2 1 1 3-4 oftest mulig 2	
9	Løpe løst i terrenget (Evt. lavintensitet)	2-3 timer 120 min	3 1 1	

	(evt. intervaller) Kløv 800 g, terreng Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	25 min	3-4 oftest mulig 2	
10	Løpe løs i terrenget (Evt. lavintensitet) (evt. intervaller) Kløv 800 g, terreng Balanse/stabiliserende/klatre Hviledag	2-4 timer 120 min 30 min	3 1 1 3-4 oftest mulig 2	

Refleksjon:

Da jeg begynte med oppgaven hadde jeg håpet på å finne noen studier eller forskning som kunne komme med konkrete svar til oppgaven min, men det viste seg at det er veldig lite informasjon om dette. Det lyktes meg ikke å finne noe i det hele tatt, hverken i Norge, Sverige eller i utlandet. Jeg fant heller ikke noen artikler som kunne fortelle meg noe om dette. Jeg vurderte å starte en egen liten studie ang dette, og startet med å snakke med utrolig mange jakthundfolk og folk som hadde hatt skader på sine jakthunder. Svarene jeg fikk var enten veldig svevende, var for generelle eller så var det mange ting som ikke hadde blitt diagnostisert. Det var stort sett også korsbandskader de nevnte, og det viste seg at det var minst like mange korsbandsskader utenfor sesongen som i sesongen.

I spørreundersøkelser som div raseklubber og forsikringsselskaper har utført fikk jeg svar på hvilken type skade det var, men det var for generelt til at jeg kunne bruke det i oppgavene. Svarene de kom med fortalte f.eks. hvor mange prosent av skadene dyrlegene behandlet som var leddskader, eller skader i bevegelsesapparatet, ikke spesifikt hvilken skade det var.

Resultatene som jeg har fått i denne oppgaven er derfor ikke på noen som helst måte en fasit eller noe som kan forsvares eller bevises på lik linje med studier eller forskning.

For å få det så sannsynlig og riktig som mulig har jeg derfor valgt med omhu hvilke personer jeg skulle intervjuer i oppgaven min. Jeg valgte derfor også forskjellige yrkesgrupper for å få det så bredt som mulig.

Selv om både fysioterapeut Sunniva Morgan og veterinær Martin Kaldahl begge nevnte korsbandskader, har jeg valgt å ikke fokusere så mye på dette da det kommer utenfor sesong like gjerne som i sesong, i ulik alder på hunden og at det er en arvelig faktor i dette. Jeg ser det derfor ikke som en belastningsskade, men som en sykdom som rammer enkelte grupper. Treningsplanen synes jeg er relevant til «funnet» jeg har gjort og er en plan som jeg tror er gjennomførbar for de fleste som vil ha hunden sin i god form til jakta. Jeg har selv testet på egne hunder i sommer, og kommer til å kjøre den planen fram til jakta i år for å se resultatet. Jeg ser da på str på musklatur og at de orker mer etter hvert som ukene går. I tillegg sjekker jeg kroppen generelt, men spesielt skuldre og rygg for spenninger for å se at ikke kroppen må jobbe for hardt.

Selv om dette på ingen måte kan bevises, føler jeg at oppgaven min har gitt relevante svar og er noe jeg selv tror på. Jeg synes derfor svarerne jeg har kommet fram til med tanke på problemstillingen er noe jeg kan bruke og stå for med tanke på å holde foredrag o.l. i jakthundklubber.

Kilder:

Internettsider:

www.seleverkstedet.blogspot.no Jan Reintersen, 31. Mai 2015

http://sprekhund.sunami.no/?page_id=173 Sunniva Morgan, 29 August 2013

Artikler:

<http://www.allmogejakt.se/dokument/hundtraning.pdf> Ted Karlsson, Jaktjournalen, Hundetrening, April, 2012

Øvrige kilder, intervjuer:

Kaldahl, Martin

Morgan, Sunniva

Sondresen, Eva