

TRÄNINGSSCHEMA – 6 veckor

Hund: Stig (Jack russel/ Fox terrier/ Yorkshire terrier. F. 2012)

Ägare: Anna Olofsdotter Engström

Utgångspunkt/ min teori:

- Stig har uppvisat stelhet i bakpartiet med stela rörelser framförallt i höft och knä. Ev. finns en lätt luxerbarhet i patella (knäskål) vilket kan vara en anledning till att hunden har utvecklat det rörelsemönster han har. Ofta hög tonus i hamstrings samt reagerat vid palp iliopsoas (höftböjare)

MÅLSÄTTNING

- Bygga upp generell styrka i kroppen. Tanken är att bygger vi upp en stark och stadig muskulatur så kan vi undvika ev. framtida förslitningsskador hos hunden, även sekundära sådana.

Extra fokus:

- Stabiliserande muskulatur och främjande av god rörlighet i leder

Nedanstående träningschema kompletteras med massage samt ev. intraljudsterapi av Paulina.

Vi går igenom övningarna tillsammans innan.

Vi går även igenom muskeltöjning tillsammans som djurägare kan komplettera PROM med.

VECKA 1

x Ståträning -> Görs 3 gånger denna vecka

Få Stig att stå upp och försök se till att han belastar alla ben lika mycket. Se till att tassarna står i bra position. Se om han klarar av att stå så i 10 sekunder utan att byta position eller avlasta någonting. Om det fungerar – kör 3 x 10 sekunder. 1 minut vila mellan varje gång.

Varför? – Motiverar en liksidig belastning och tränar stabilitet

x Höga benlyft i terräng/ skog -> Görs 2 gånger denna vecka

Ni går med Stig aktivt i 10 minuter i terräng där han måste lyfta på benen ordentligt för att ta sig fram.

Försök se till så att han går **långsamt** (för att få till kontrollerade rörelser)

Varför? – Tränar hela kroppen i både styrka, koordination och stabilitet. Inkluderar även bålmskulatur.

x PROM (Passive Range Of Motion) (Passiv rörelseträning) -> Görs helst minst 1 gång per dag

Detta kan ni med fördel göra som en mysig grej på kvällen i soffan eller liknande.

Stig ligger ned på sidan. Du skapar en passiv rörelse i hans leder genom att exempelvis börja med att ta ett lätt tag om hans ena framben (håll gärna en lätt hand bakom hans armbåge för att få till en stabil rörelse) och för först benet framåt och sedan bakåt. Det går även bra att ”cykla” med benen. Gör detta på samtliga ben. Fokusera gärna extra på höft- och knäled! (Samma här – håll en hand lätt under hans knä när ni gör PROM på bakbenen)

OBS: detta görs långsamt och försiktigt och med hänsyn till ledernas naturliga rörelser. Tvinga inte fram en rörelse som är obekvämt för honom och se till så att hans ben inte vrids ut eller in från kroppen när rörelsen utförs.

Varför? – Kan förebygga stelhet och bibehåller ledernas rörelseutslag utan att leden i sig belastas.

x 1 vilodag! OBS: med vilodag menas total vila både fysiskt och mentalt. Stig får gå ut i trädgården och göra sina behov men inte mer än så.

Varför? – Återhämtning. Musklerna ska få svälla och växa.

VECKA 2

x Ståträning -> Görs 2 gånger denna vecka

x Ståträning med tasslyft -> Görs 3 gånger denna vecka

Få Stig att stå upp med en bra hållning och bra position på samtliga tassar (se ”Ståövning”)

Lyft ena tassan (OBS: var försiktig så att han är förberedd på vad som händer)

Stig ska inte trycka tillbaka vikt med sin tass mot din hand. Om han klarar av att stå i 10 sekunder så håll 10 sekunder. Låt honom sedan vila i 30 sekunder. Därefter tar ni resten av tassarna och lyfter en och en på samma sätt. **OBS:** utgå ifrån vad Stig klarar av! Klarar han bara 7 sekunder utan att trycka tillbaka vikt mot din hand, så börja med 7 sekunder per ben!

Varför? – Tränar balans och stabilitet

x Höga benlyft i terräng/skog -> Görs 2 gånger denna vecka

x Gå långsamt i uppförsbacke

Detta görs med fördel i samband med att ni är ute i skogen. **OBS: långsamt!** Vi vill ha kontrollerade rörelser!

Varför? – Stärker bakpartiet.

x PROM

x 1 vilodag



Ståträning

VECKA 3

x Ståträning med tasslyft på ex. skummadrass eller annat underlag som kräver ännu mer balans av hunden -> Görs 3 gånger denna vecka

x Terräng/skog -> Görs 2 – 3 gånger denna vecka

x Gå långsamt i uppförsbacke

x Gå långsamt i nedförsbacke

Varför? – Stärker bröstmuskulatur

x Cavaletti 2 minuter -> Görs 2 gånger denna vecka

Eftersom Stig är en liten hund så räcker det med om ni lägger ut ca 6 pinnar efter varandra på marken (kan även göras inomhus men se då till att det är en matta under så att det är ett stabilt underlag)

Stig tar ett steg per pinne, går över dom och måste på så sätt lyfta på benen – **OBS: långsamt!**

Varför? – Stärker bålmuskulatur, rygg, fram- och bakben. Han får även jobba mentalt här och fokusera på hur han för fram sin kropp.

x PROM

x 1 vilodag



Cavaletti

VECKA 4

x Ståträning med tasslyft på skummadrass -> Görs 3 gånger denna vecka

Se om ni kan öka tiden! Om Stig klarade 10 sek / ben förra veckan, testa med 15 sek nu.

x Terräng/skog med uppför- och nedförsbackar -> Görs 3 gånger denna vecka

x Balansera på stock och sten

Detta kan ni göra i samband med att ni är ute i skogen. Stig får jobba både med huvud och kropp för att förhålla sig till att antingen kunna stå stilla på eller gå på ex. ett fallet träd.

OBS: ha koll så att han inte tappar balansen och ramlar. Ha hellre sele än halsband om ni behöver stötta honom!

Varför? – Stärker balans, koordination, stabiliserande muskulatur och självförtroende!

x Cavaletti 2,5 minuter -> Görs 3 gånger denna vecka

x PROM

x 1 vilodag!



Balans

VECKA 5

x Ståträning med tasslyft på skummadrass -> Görs 3 gånger denna vecka

15 sek / ben.

x Diagonal ståträning -> Görs 2 gånger denna vecka

Blir Stig trött av ståövning med tasslyft så gör inte detta vid samma tillfälle.

Stig står med bra hållning och bra position på samtliga tassar.

Du lyfter på ett framben och ett bakben samtidigt diagonalt (ex. vänster fram och höger bak)

Se om han klarar av att stå så i 10 sekunder utan att pressa tyngd mot dina händer.

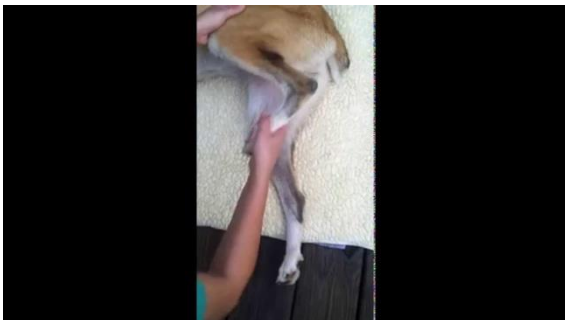
Kör 2 x 10 sekunder på varje sida. 1 minut vila mellan varje.

x Terräng/skog med backar samt balans stock och sten -> Görs 3 gånger denna vecka

x Cavaletti 3 minuter -> Görs 3 gånger denna vecka

x PROM

x 1 vilodag!



Passive Range Of Motion

VECKA 6

x Ståträning med tasslyft skummadrass -> Görs 3 gånger denna vecka

Kan ni öka ännu lite? 18 – 20 sek per tass?

x Diagonal ståträning -> Görs 3 gånger denna vecka

2 x 10 sekunder på varje sida. 1 minut vila mellan varje.

x Testa gärna lite diagonal ståträning på skummadrass!

Obs att ni kanske får dra ner på tiden då eftersom det kräver mer av Stig!

x Terräng/skog med backar samt stock och sten -> Görs 3 gånger denna vecka

x Cavaletti 3,5 minuter -> Görs 3 gånger denna vecka

x PROM

x 1 vilodag!



Vilodag