



Hemgångsråd Artros tåled(er)

När din hund kommer hem från veterinären med diagnosen artros är det viktigt att hunden kontrollerat börjar använda benet så snart som möjligt, men ALLA häftiga och ansträngande rörelser måste undvikas under tiden som hunden är halt. Det är normalt att hunden känner stelhet och smärta efter ansträngningar och därför undviker att belasta benet som normalt. Alla hundar har en individuell känsla av smärtan och därför kan dem ha olika långt behov av eftervårdsbehandling och rehabilitering. Hunden är mestadels i hemmet och därför är det viktigt att Du hjälper hunden på olika sätt, för att påskynda återhämtning och hjälpa hunden med att få bort inflammationen.

- **Massage** mjukar upp spända och smärtande muskler.
- **Passiv rörelseträning** där ni böjer och sträcker försiktigt på hundens led så den inte ska bli stel och svag.
- **Stretching** för dem muskler som kommer att låsa upp hundens ben ifrån normal rörlighet.
- **Benviktmanchetter** som hunden ska använda under promenader för att stärka muskelflexibiliteten och i syfte att förbättra belastningarna, samt stärka muskulaturen.
- **Vattenträning** ger hunden avlastad muskel och konditionsträning och samtidigt tillåter ni hunden ha riktigt roligt trots sin sjukdom och konvalescens.
- **Hundskor** kan användas om hunden är mycket känslig för belastning av sina tår

Var noga med att följa folderns skriftliga instruktioner om rastning och motion! Vid promenader är det viktigt att gå i en takt där hunden använder sitt ben så bra som möjligt. Är hunden allvarligt halt under promenader är det vanligaste felet att man går för fort med hunden. Dem första 4 behandlingsveckorna bör hunden motioneras på plana och gärna mjuka underlag som gräs, då det verkar som stötdämpande för hunden och minimerar på smärta under inflammationsprocessen.

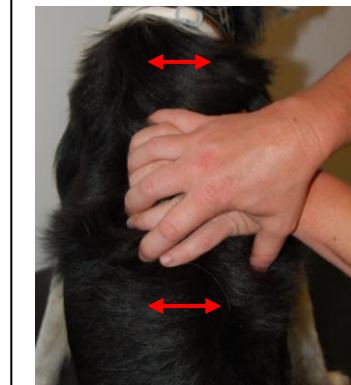
I samband med ert första återbesök hos er hundfysioterapeut är det viktigt att komma igång med en aktiv rehabilitering, för att återställa en bra ledfunktion och stark omgivande muskulatur. Vi rekommenderar att ni bokar in en tid till en utbildad hundfysioterapeut efter 3-5 dagars medicinsk behandling och strikt vila. Hundfysioterapeuten hjälper till med aktiv avlastande träning för er hund och går igenom hundens muskler, led och ger er rekommenderade tider på promenader/övningar i hemmet efter hundens egna förutsättningar. Regelbunden träning ger er en kontinuerlig kontroll av hunden, samt minimerar risken för komplikationer.

Promenader första veckan fram till rehabilitering återbesök rekommenderas till 10-15 minuter styck x 4-5 tillfällen per dag. Blir hunden mera halt trots begränsade promenader och mediciner provar ni att använda hundskor eller kontaktar er veterinär.

Massage

Regelbunden massage ger hunden smärtlindring och förbättrad blodcirkulation, vilket leder till ökad transport av syre och näring till hundens muskler, bindväv och skelett. Ni behöver bra tillgång av tid när ni ska massera er hund och det ska inte ske under stress. Välj tid och plats när det är lugnt kring hunden och ge den beröm när den slappnar av med trygg och lugn stämma. Är hunden stressad innan behandlingen så avbryt den kort efter att den börjar slappna av, så den minns det bästa av massagen och det brukar leda till att hunden slappnar av tidigare vid nästa tillfälle ni ska massera.

Börja massagebehandlingen med att låta dina handflator och fingrar stryka medhårs längs med sidorna om hundens ryggrad ifrån nacken ned till ändryggen. Börja med lätt tryck och öka successivt till ett mediumhårt tryck. När ni känner ökad värme i fingrarna så övergår ni till nästa moment. Här knådar och rullar du hundens lösa skinn mellan tumme och resten av dina händer längs med ryggen 10 ggr framifrån och bakåt. Sedan övergår du till att lite djupare massage genom att låta dina fingertoppar arbeta vertikalt längs med hundens vardera rygg sida. **Massagen av ryggen syftar till att behandla hundens hela kropp som kommer att få ta en ökad belastning under den tid som hunden inte riktigt använder sitt ben som normalt.**



Efter avslutad ryggmassage fortsätter ni massagen genom att låta händer och fingrar stryka längs med hundens ben ända ned till tassens. När ni fått igång en ökad värme i händerna jobbar ni med fingrar och handflatan, i medsols cirkelrörelser, längs med hela benet där det täcks av muskler. Avsluta med lätt pumpande fotmassage genom att lägga tassens i handen och försiktigt "pumpa" den 15-20 ggr. Slutligen så böjer och sträcker ni på benets samtliga leder i dess normala rörelseriktning, men sträck inte rörelserna i ett läge där hunden reagerar med smärta och muskellåsning, utan den ska tycka om sin behandling.

Böjning och sträckning av hundens leder sker med cirka 10 repeteringar i vardera riktningen och massagen bör ta cirka 15 minuter per tillfälle.

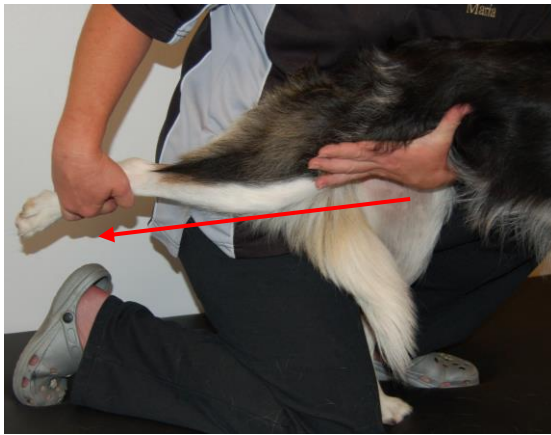


Stretching

Stretching bidrar till ökad rörelseförmåga och styrka i muskulaturen och underlättar återhämtningsförmågan. Stretching ska alltid ske efter att hunden har blivit masserad eller efter att den gått en promenad. Det är viktigt att hunden är uppvärmd innan behandlingen. Innan man startar en stretching av hunden ska den vara trygg, stå i bra balans eller ligga ned och hunden ska **ALDRIG** stretchas om den visar motstånd till det. Om hunden visar illvilja mot stretchingen följer ni rörelsen tillbaka till utgångsläget och börjar om på ett mjukare sätt och med mindre utslag på rörelsen mot tidigare. Var lyhörd på hundens egna signaler, fixera stabilt men tvinga inte hunden och använd inte för mycket kroppsstyrka. Man måste vänja och lära hunden att bli stretchad på ett behagligt sätt, för att det sedan ska kunna ske under kortare förberedelsestid och på främmande platser.

Stretcha ut hundens bakben i rörelseriktning bakåt genom ett stadigt och stödjande grepp om hundens överlår, straxt ovanför knäleden och den andra handen som stöd under hundens underben, straxt under knäleden. (håll kvar i ca 10-15 sek) Byt sedan grepp och ta ut benet rakt och för benet längs med hundens sida i riktning mot hundens framben. (håll kvar i ca 10-15 sek)

Visar hunden motstånd till maximal utsträckning så stannar ni i den position som hunden accepterar. Jämför med det friska benet och få fram vad som är normalt.



Stretcha ut hundens framben i rörelseriktning framåt genom ett stadigt och stödjande grepp under och runt hundens armbåge och med den andra handen stöder ni underbenet och för benet rakt ut framåt. (håll kvar i ca 10-15 sek) Byt sedan grepp och ta ut frambenet i 45 gradervinkel med hundens sida i riktning mot hundens bakben. (håll kvar i ca 10-15 sek)

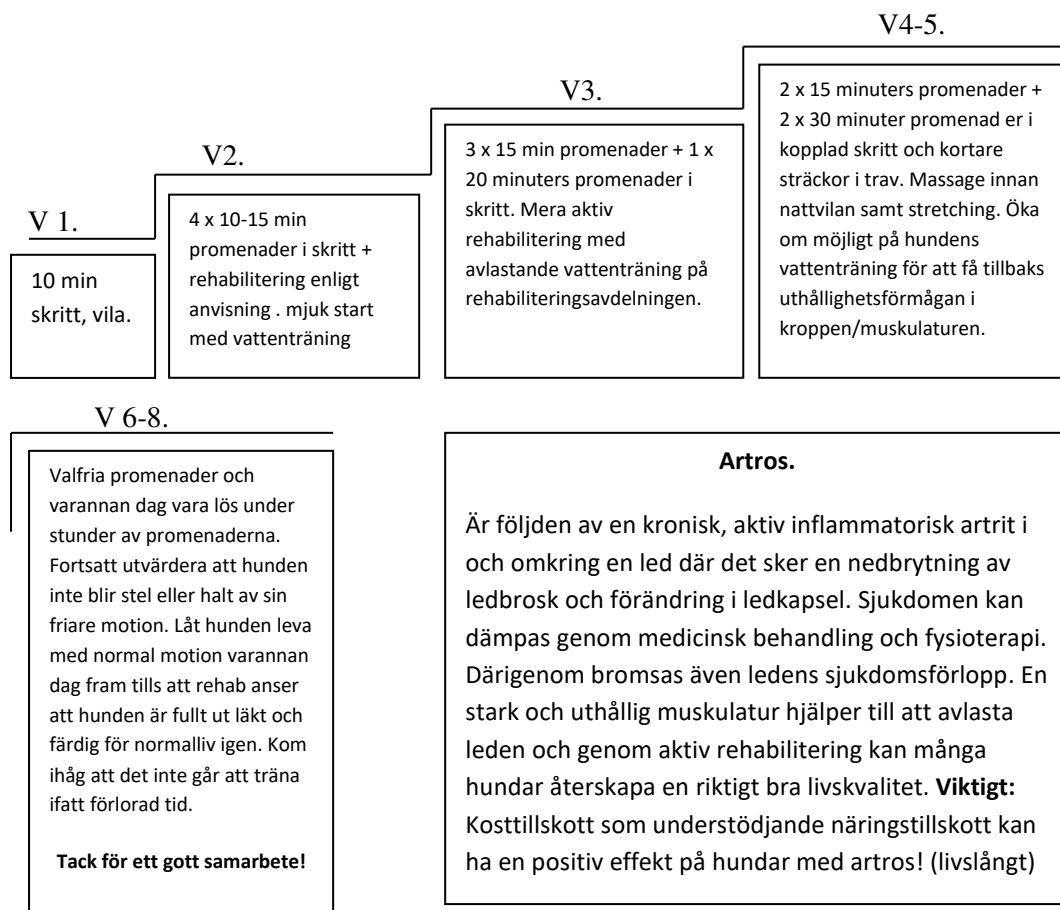
Visar hunden motstånd till maximal utsträckning så stannar ni i den position som hunden accepterar. Jämför med det friska benet och få fram vad som är normalt.



Promenad schema Artros tåled(er)

Arbetshund

Sällskapshund



Förutom rastnings schema enligt ovanstående ska massage ske varje dag fram till vecka 8 och sedan varannan dag fram till vecka 12. Passiva böj och sträckningsrörelser av led enligt varje dag fram till vecka 4. Stretching av benet utförs en gång per dag livslångt efter ansträngningar och efter behov.

Vattenträning startar från vecka 2 fram tills hunden är utan hälta och muskelsvaghet samt påvisar en normal belastning på sitt ben.

Hunden ska använda benviktmanschetter på varannan promenad från vecka 2 – 6 för att jobba ledstabiliserande under motionen och motverka muskelatrofi. Vi kan även rekommendera kosttillskott som motverkar artros och som har antiinflammatoriska egenskaper som Joint Balance & Joint Balance Vet. Finns att beställa på hemsidan www.redog.se under webshop.

Vecka 1-4 sker motion på plana och mjuka underlag och från vecka 5-8 kan hunden motioneras på blandade underlag och med inslag av trav. Vecka 8 och framåt ska motionen vara normaliserad varannan dag och varannan dag mer kontrollerat för att skapa bra balans på träning/vila.

Om hunden får ont så minskar ni till tidigare fungerande motionsprogram och ligger kvar en extra vecka och försöker att höja igen efter att hunden varit symptomfri i minst 5-7 dagar. Vid återkommande problem att höja motion vill vi att ni kontaktar veterinär för konsultation.

Tåledsartros behandlas oftast bäst med regelbunden vattenträning under lång tid för att få fram långsiktigt fungerande förhållanden för hunden. (livslångt kan vara positivt)

Förslag på vattenträning för hunden med artros i tåled.

Simning

Simning ger hunden med tåledsartros en utmanande träning då hunden kommer att simma med maximal böjning och sträckning av musklerna som involverar tåleden. Likaså kommer själva tåleden få en utmaning i att snabbt behöva öka sin rörlighet till maximalt efter att den troligtvis varit stel en tid. Vid hundens två första simningar bör man därför inte simma allt för lång stund. 3 minuter aktiv simning och träna istället under 3 intervaller med 1 minuts vila kan vara för dem flesta hundar en lagom start där dem allra flesta lyckas utan att få ont av simningen eller bli överansträngda. Från träning nummer 3 ökar man simträningen till 4 minuter och i 3 intervaller och med 2 lyckade träningar ökar man ytterligare till 5 minuter osv. På sommaren kan hunden med artros med fördel simma i sjöar och med flytväst på sig styras till liknande träning som i bassäng.

Water treadmill (vattentrask)

Att träna hunden i en water treadmill när den har tåledsartros kan vara den optimala träningen. Det ger kontroll på träningen både när det gäller inspektion av rörelser men också exakt repeterbarhet mellan olika träningstillfällen. Hundfysioterapeuten kan styra över träningen och reglera hundens belastning, hastighet och därmed pulsen och ansträngningsnivån från gång till gång. Ofta kan hundfysioterapeuten få hunden ohalt under vattenträningen redan vid första träningstillfället. Som utgångsläge vid start av träning i en vattentrask kan man lägga vattennivån ovanför knäleden. 4+4+4 minuter i en jämn skritt hastighet där hunden ser avslappnad och bekväm ut. Öka träningen tillfälle efter tillfälle genom att antingen öka träningstiden eller öka hastigheten. Dem flesta hundar älskar sin vattentrask och kommer gärna på regelbundna besök 1 ggr i veckan fram tills hältan är borta.

Underhållsträning med vatten

Då artros är en manifest och kronisk sjukdom rekommenderar jag alla hundar som haft hälsa i samband med sin artros och sedan blivit smärtfria med hjälp av vattenträning att fortsätta med underhållande träning i vatten för att hunden inte ska återfå inflammation och smärta igen. Ofta räcker det att man tränar i vatten varannan vecka för att hunden inte ska återfå sina besvär men skulle den behöva vattenträning varje vecka så är det ännu viktigare att den får det, då dem hundarna oftast har dåligt med brosk i sin tåled.

