

Van Kreupel Naar Kwispel



Leer hoe je hond pijnvrij kan
bewegen en leven



Inleiding

Pijnvrij bewegen is een basisbehoefte van iedere hond. Als baasje merk je meteen wanneer jouw trouwe viervoeter niet meer lekker loopt of moeite heeft met springen of spelen. Kreupelheid kan ontstaan door uiteenlopende oorzaken, van een simpele blessure tot complexe gewrichtsproblemen. In dit eBook ontdek je alles over de oorzaken van kreupelheid, het herkennen van pijnsignalen, behandelopties en praktische thuiszorg. Het laatste hoofdstuk biedt een overzicht van massages en oefeningen waarmee je zelf een actieve rol kunt spelen in het herstel van je hond. Dit boek is jouw gids om de levenskwaliteit van je hond te verbeteren en hem weer vrolijk en pijnvrij te zien kwispelen.

“Eén op de vijf honden ouder dan één jaar krijgt te maken met osteoartritis – een stille vijand die met de juiste zorg kan worden vertraagd en verzacht, zodat elke dag een stukje lichter en vrijer wordt.”

About Me



“Dogs come first”

Mijn naam is Shelly Schops en al van jongs af aan spelen dieren een centrale rol in mijn leven. Na mijn studies als dierenartsassistentente kwam ik terecht in een dierenkliniek gespecialiseerd in orthopedische en neurologische patiënten. Hier leerde ik zowel de operaties én de nazorg kennen om dieren weer mobiel te krijgen.

Om de beste zorg te bieden, volgde ik opleidingen in binnen- en buitenland in de fysiotherapeutische wereld, triggerpunttherapie, hondenfitness, revalidatie en acupunctuur.

Dankzij deze expertise en het toepassen ervan, zie ik geweldige resultaten: honden en katten die weer soepel bewegen, sneller herstellen na ingrepen, en opnieuw genieten van een gezond en actief leven.

Mijn missie? - Ervoor zorgen dat honden niet enkel langer leven maar ook kwalitatiever leven.

Shelly



gripvoorhonden.com

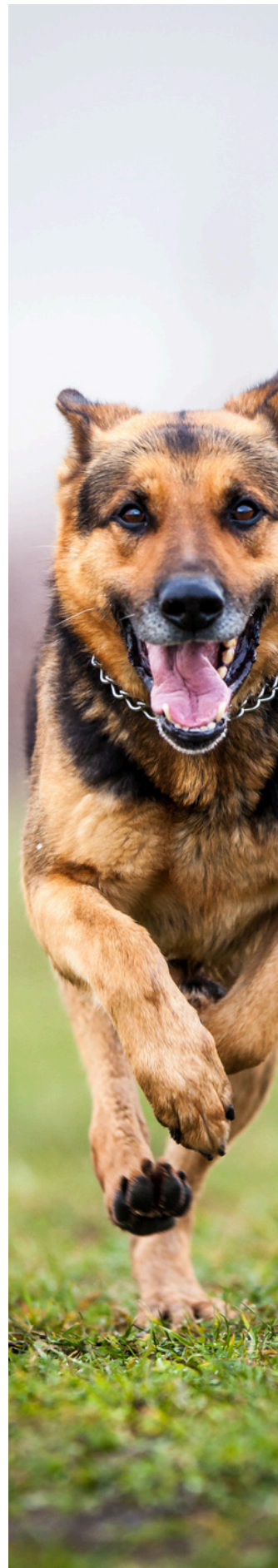


info@gripvoorhonden.com

Van Kreupel naar Kwispel

Inhoud

De oorzaken van kreupelheid bij honden	05
Hoe herken je kreupelheid en pijn	07
Behandelingen voor een pijnvrij leven	09
Thuiszorg	11
Consistentie in herstel	14
Massages en oefeningen	15



01 De Oorzaken van kreupelheid bij honden

Kreupelheid bij honden kent vele oorzaken, variërend van acute blessures tot chronische aandoeningen. Dit hoofdstuk bespreekt de belangrijkste oorzaken.

Gewrichtsaandoeningen

De meest voorkomende oorzaak van kreupelheid zijn gewrichtsproblemen zoals:

- *Artrose*: Een degeneratieve aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten slijt.
- *Heupdysplasie*: Een genetische afwijking waarbij de heupkom niet goed aansluit op de dijbeenkop.
- *Elleboogdysplasie*: Een ontwikkelingsstoornis die vaak voorkomt bij grote hondenrassen.
- *Luxatie van de knieschijf*: Een afwijking die voornamelijk bij kleinere honden voorkomt waarbij het bot waar de knieschijf in rust, niet diep genoeg is waardoor de knieschijf uit de groeve springt en ervoor zorgt dat je hond de poot niet voldoende kan gebruiken.
- *Kruisbandscheur*: Veel voorkomend probleem in de knie waarbij, door een verkeerde beweging, de kruisband gedeeltelijk of volledig scheurt en je hond de poot zal ontzien.

Spier- en peesproblemen

Spier- en peesblessures komen vaak voor bij actieve honden. Denk aan verrekkingen, scheuren of overbelasting door intensieve beweging. Denk maar eens aan een scheur in je achillespees, ook bij honden geven dergelijke problemen een groot ongemak.

Neurologische aandoeningen

Aandoeningen zoals een hernia of zenuwbeschadiging kunnen ook leiden tot kreupelheid. Dit type kreupelheid gaat vaak gepaard met verlies van coördinatie en in het ergste geval een volledige verlamming van de poten. Een hernia zien we het vaakst bij honden met een te lange rug (teckel, basset hond, corgi) en de honden met te korte rug (franse Bulldog, engelse Bulldog, mopshond, boston terriër)

Trauma

Breuken, kneuzingen en verstuikingen door ongelukken zijn een veelvoorkomende oorzaak van acute kreupelheid. Meestal komen deze problemen voor na een incident (aanrijding, gevallen van bepaalde hoogte, verkeerde beweging). Bij deze gevallen is het noodzakelijk om altijd eerst een dierenarts te contacteren om de eerste zorg te bieden.

Ontstekingen en infecties

Bot- of gewrichtsontstekingen, zoals osteomyelitis, kunnen kreupelheid veroorzaken. Auto-immuunziekten die gewrichten aantasten, komen minder vaak voor, maar kunnen zeer ingrijpend zijn.

02

Hoe herken je pijn en kreupelheid

“Kreupelheid begint vaak met kleine signalen: een aarzeling bij het opstaan, het vermijden van trappen, of een korte pas tijdens het lopen, spreken boekdelen”

Honden zijn meesters in het verbergen van pijn. Daarom is het belangrijk om subtiele signalen te herkennen.

Gedragsveranderingen

Honden die pijn hebben, laten vaak veranderingen zien in hun gedrag:

- Minder speelt of energiek
- Sneller prikkelbaar of agressie
- Vermijden van aanraking

Veranderingen in beweging

Let op hoe je hond loopt:

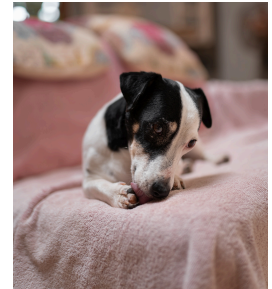
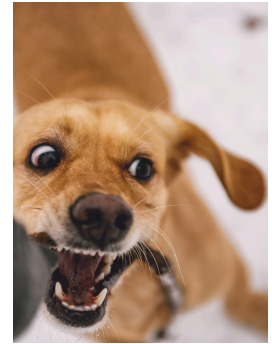
- Het ontzien van een poot
- Onregelmatige gang
- Moeite met opstaan en/of traplopen



Signalen van stress en ongemak

Honden met pijn kunnen symptomen van stress vertonen, zoals:

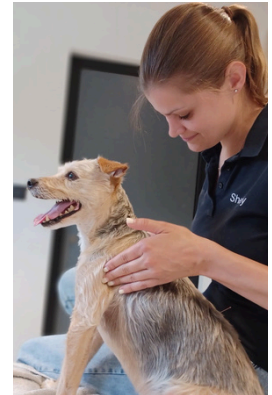
- Hijgen zonder inspanning
- Overmatig likken of bijten aan de pijnlijke plek
- Geeuwen met de ogen open
- Trillen of schudden



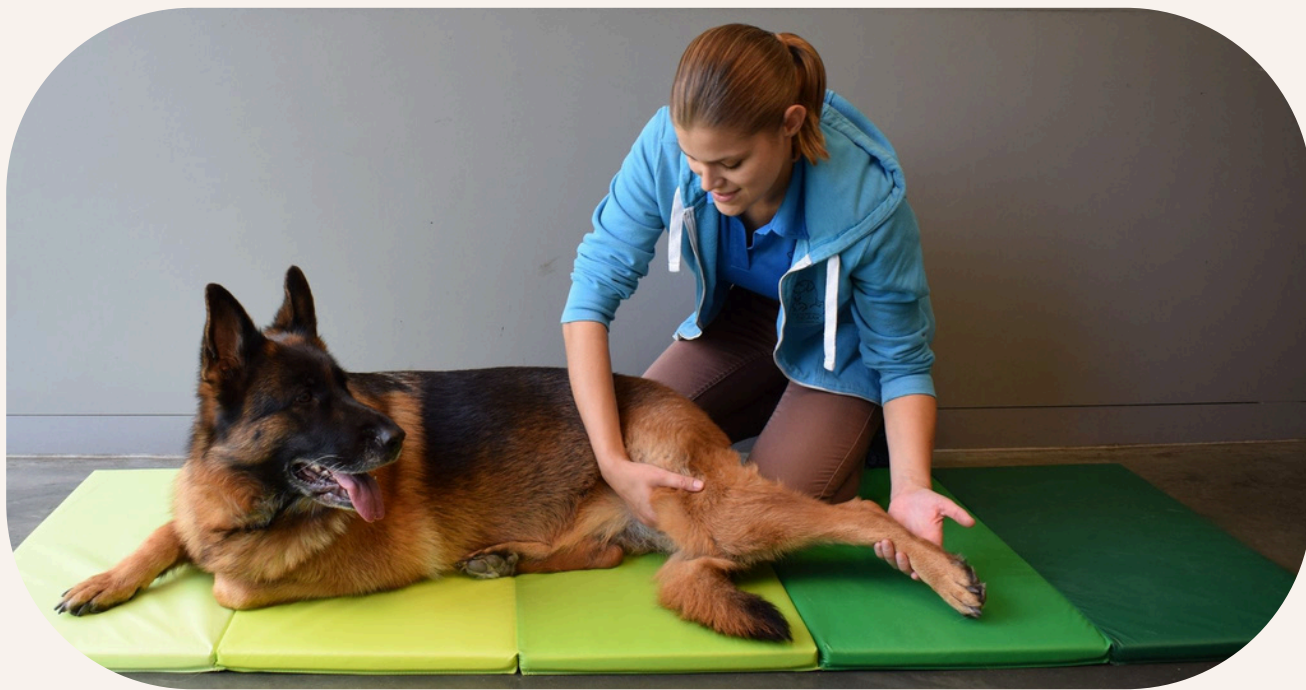
Het belang van een diagnose

Kreupelheid vereist altijd een bezoek aan de dierenarts of fysiotherapeut voor een juiste diagnose. Een fysiotherapeut is gespecialiseerd in het herkennen van pijngebieden en afwijkende mobiliteit van je hond en kan aangeven of een bezoek aan de dierenarts nodig is of jullie verder kunnen onder hun begeleiding.

De dierenarts orthopedist kan je begeleiden door het maken van röntgenfoto's en het opstarten van medicatie indien nodig. In het slechtste geval, kunnen zij je hond opereren indien het trauma te groot is.



"Een juiste diagnose vormt de basis voor herstel; het is de eerste stap naar een leven zonder pijn voor je hond."



03

Behandelopties voor een pijnvrij leven

“

“Een combinatie van therapieën, zoals fysiotherapie, massage, acupunctuur, supplementen en soms pijnstilling, kunnen wonderen doen voor het welzijn van je hond.”

Er zijn verschillende behandelopties beschikbaar, afhankelijk van de oorzaak en ernst van de kreupelheid.

Medicatie

- Ontstekingsremmers: Verminderen pijn en zwelling in gewrichten
- Pijnstillers: Helpen acute pijn te verlichten
- Supplementen: Glucosamine, chondroïtine, MSM en omega 3 verzuren ondersteunen kraakbeenherstel.

Gewichtsmanagement

- Aangepaste voeding: verhogen van de vezelinname versnelt de verzadiging
- Dagelijkse hoeveelheid aanpassen naargelang de activiteit van de hond en niet naargelang het gewicht
- Overschakelen op vochtrijke voeding: vb gestoomd of vers vlees

Chirurgische ingrepen

Bij ernstige problemen zoals gescheurde kruisbanden, breuken of heupdysplasie kan een operatie noodzakelijk zijn.

Fysiotherapie

- Spieropbouw en mobiliteit verbeteren
- Professionele begeleiding zorgt voor veilige oefeningen die snel effect hebben
- Dankzij de juiste begeleiding, kan je hond sneller zonder medicatie
- Zowel de kwaliteit als de kwantiteit van je hond zijn levensjaren zullen omhoog gebracht worden

Alternatieve therapieën

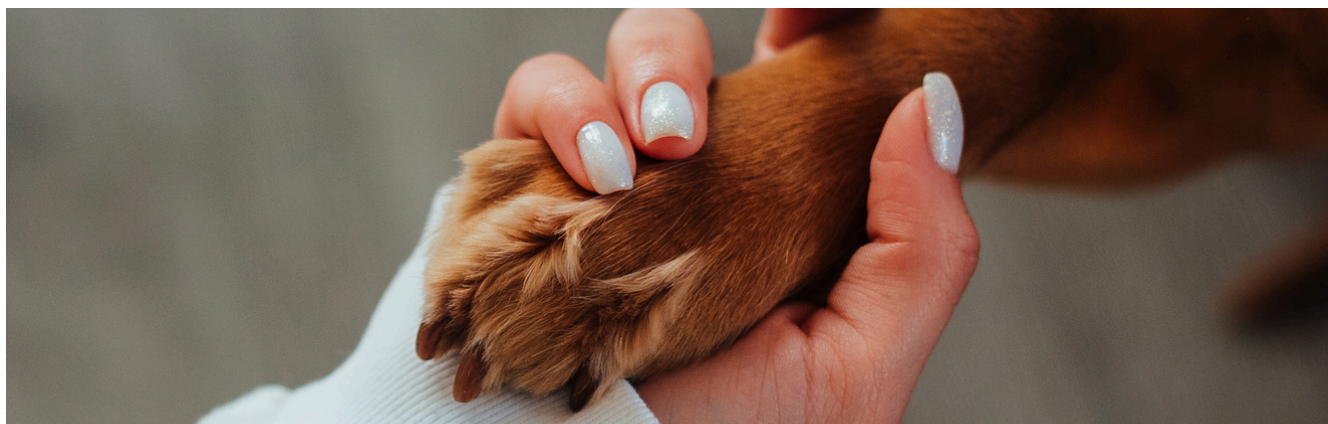
- Acupunctuur: Stimuleert het zenuwstelsel en verlicht pijn
- Hydrotherapie: Vermindert belasting op gewrichten terwijl spieren worden versterkt
- Lasertherapie: Bevordert genezing en vermindert pijn



04

Thuiszorg

“Als eigenaar ben je een belangrijke sleutel voor het succesvol volbrengen van een pijnvrij leven voor je trouwe vriend.”



Voeding en gewichtsbeheer

Overgewicht verhoogt de belasting op gewrichten. Een gebalanceerd dieet, aangevuld met omega-3-vetzuren, kan ontstekingen verminderen. Honden met overgewicht, ontwikkelen veel sneller artrose waardoor hun kwaliteit van leven maar ook de kwantiteit van hun leven enorm naar beneden gehaald wordt.

Aanpassingen in huis

- Orthopedische bedden: Bieden comfort en ondersteunen pijnlijke gewrichten
- Tapijten en loopplanken: Voorkomen uitglijden en maken beweging makkelijker
- Eet-en drinkbak op een verhoog zetten: hierdoor moet jouw hond zich niet overmatig bukken waardoor overbelasting wordt tegengegaan

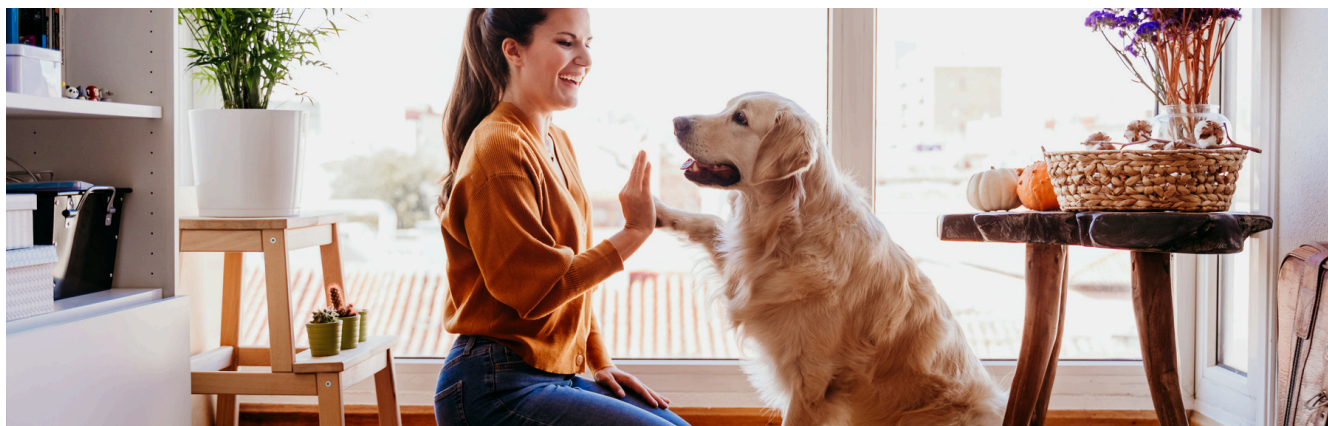


Activiteiten aanpassen

- Korte, rustige wandelingen in plaats van intensieve beweging. Wanneer je hond tijdens de wandeling plots naast je of achter je begint te wandelen, is de verzuring van de spieren al ingezet en ga je eerder spieraftbrekend werken in plaats van spieropbouwend.
- Zwemmen als veilige oefenvorm (indien je hond dit kan)
- Het toepassen van massages gaat het lichaam van je hond altijd ten goede komen. Door op regelmatige basis je hond te masseren, kan je er zelf voor zorgen om spieren te doen ontspannen en gewrichten soepeler te houden waardoor de algemene mobiliteit van je hond erop vooruit gaat.

Het belang van rust

Rust is essentieel voor het herstel. Als je zelf bepaalde oefeningen of de gekende wandelingen met je hond wil doen, let er dan goed op of hij na deze activiteiten niet stijf is of net moeilijker recht kan. In dat geval is het zeer belangrijk om je hond voldoende rust te geven en de activiteit de volgende keer minder intensief te maken. Dit kan je doen door de activiteit minder lang te maken of minder moeilijk.



Consistentie in herstel en voortgang bijhouden

05

Consistentie is essentieel voor het herstel. Houd alles bij in een notitieboekje. Dit geef je dierenarts en fysiotherapeute heel wat meer informatie zodat zij nog specifiekere kunnen inspelen op de noden van je hond.

Voortgang monitoren

Houd een dagboek bij met observaties over:

- Gang en mobiliteit
- Energieniveau en activiteit
- Reacties op behandelingen

Positieve bekrachtiging

Beloon je hond na elke oefening of behandeling om motivatie en vertrouwen te versterken. Zo raken ze sneller gewoon aan de aanrakingen en oefeningen en wordt het een dagelijkse routine wat jouw hond enkel maar ten goede komt.

06

Massage en oefeningen

Massage stimuleert de bloedcirculatie, vermindert spierspanning en verlicht pijn. Oefeningen versterken spieren en verbeteren mobiliteit. Hier krijg je enkele tips om zelf aan de slag te gaan met je hond



“Massage is de brug tussen pijn en herstel, een taal van zorg die elk wezen begrijpt.”

Massagetechnieken

- **Effleurage:** Zachte, lange bewegingen over de rug en poten waarbij je vingers tegen elkaar gehouden worden en je de strijkbeweging uitvoert met platte handen.
- **Kneden:** Masseer gespannen spieren voorzichtig door ze tussen je vingers en duim lichtjes te kneden. Let erop om niet te veel druk uit te oefenen, dit kan pijn veroorzaken.
- **Skin rolling:** neem de huid op de rug lichtjes vast en trek deze zeer langzaam wat naar boven. Let wel op dat dit enkel uitgevoerd wordt wanneer de spieren dmv effleurage zijn opgewarmd.

Massage en oefeningen

06

Oefeningen voor thuis

- Wandelingen aangepast aan je hond:

Maak enkel wandelingen die je hond aankan. Je hond mag nooit naast je of achter je komen wandelen want dan is de wandeling al te lang voor hen. Zorg ervoor dat ze ten alle tijden voorop lopen. Daarnaast is het van belang om de wandeling niet te moeilijk te maken. Is je hond niet meer zo mobiel? Ga dan geen wandelingen doen in het bos waarbij ze over boomstammen moeten raken of hellingen moeten oplopen.

- Balansoefeningen:

zorg dat je hond met de 4 poten op de grond staat en dat zowel de voorpoten samen op 1 lijn staan en de achterpoten samen op 1 lijn staan. Neem een snoepje en breng hun neus naar links en naar rechts en houd deze richtingen telkens voor 5 seconden aan. Doordat ze hun hoofd naar links en rechts bewegen, moeten de poten deze beweging (weight shifting) dragen en worden zo de spieren geactiveerd in de 4 poten. Om de oefening moeilijker te maken, kan je de voorpoten op een verhoog laten staan.



Massage en oefeningen

06

- Zwemmen

Vermindert belasting terwijl spieren worden opgebouwd.

Zorg er wel voor dat je hond werkelijk kan zwemmen en wees voorzichtig door hen te laten zwemmen in koud water.

Koud water gaat namelijk de spieren doen verkrampen

Veiligheid en aandachtspunten

- Observeer de reacties van je hond tijdens de sessies
- Stop bij tekenen van pijn of ongemak.
- Introduceer oefeningen geleidelijk. Ga niet meteen een uur met hen werken maar bouw dit stelselmatig op.

Conclusie

Pijn herkennen en aanpakken is een daad van liefde. Met de kennis en technieken die in dit boek zijn gedeeld, kun je je hond niet alleen helpen pijnvrij te bewegen, maar ook een gelukkiger en gezonder leven bieden. Iedere aanraking, oefening en aanpassing die je maakt, brengt je dichterbij een sterkere band en een blijde, kwispelende vriend. Samen kunnen we ervoor zorgen dat elke stap die je hond zet, een stap is vol vreugde en vrijheid.

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit ebook te lezen en meer te leren over hoe je je hond kunt helpen. Geen twee honden zijn hetzelfde, en iedere situatie vraagt om een aanpak op maat. Met mijn jarenlange ervaring en specialisaties in fysiotherapie, massage en acupunctuur, sta ik klaar om je hond persoonlijk te begeleiden naar een pijnvrij en actief leven. Samen kijken we naar de specifieke behoeften van jouw hond en stel ik een behandelplan op dat past bij jullie beide. Of het nu gaat om oefeningen, massage of gerichte therapie, ik help je graag om die volgende stap te zetten.

Wil je meer weten of een afspraak maken? Neem gerust contact met me op. Ik kijk ernaar uit om jullie te ontmoeten en samen te werken aan een blijde, kwispelende toekomst!



0032 (0)498/ 790.753



gripvoorhonden.com



info@gripvoorhonden.com