



Puppyfitness

voor fitte puppy's

Richtlijnen voor beweging,
afgestemd op de leeftijd van je hond

door Jane Killion

Regisseur van de film *Puppy Culture -
The Powerful First 12 Weeks That Can
Shape Your Puppy's Future*

Puppyfitness

voor fitte puppy's

Het idee dat beweging een soort wondermiddel is dat alle gedragsproblemen oplost, heeft zich als een lopend vuurtje verspreid. Dit is niet alleen een misvatting, het heeft ook geleid tot een gevaarlijke trend: hondeneigenaren laten hun puppy's dingen doen die niet bij het niveau van een puppy passen. Laten we daarom eens kijken naar het hoe en waarom van de juiste beweging voor puppy's.



Een sterke geest in een sterk lichaam

Bewegen is niet alleen goed voor de lichamelijke ontwikkeling van puppy's, het draagt ook bij aan hun psychische ontwikkeling. Zoals te lezen is in ons artikel *The Enrichment Effect* (zie The Learning Center op www.puppypculture.com) speelt bewegen een belangrijke rol bij de groei van de hersenen. Het verbetert

het leervermogen, het geheugen en het emotionele evenwicht.

Maar lichaamsbeweging die niet past bij de leeftijd en ontwikkeling van een puppy kan aanzienlijke en onherstelbare schade aanrichten. Wat bij een volwassen hond slechts een simpele verstuiking veroorzaakt, kan bij een puppy tot een misvormde poot leiden. Dit is dus een onderwerp dat serieus moet worden genomen.

Het lichaam van een puppy begrijpen

Voor de duidelijkheid... puppy's zijn geen miniatuurhonden

We beginnen met de groeischijven.

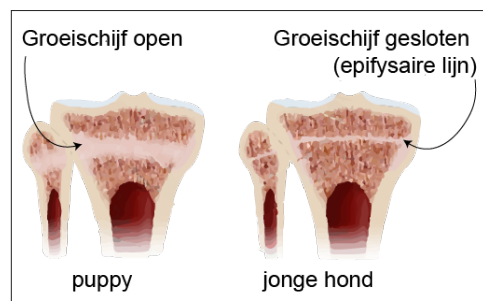
Groeischijven zijn de zachte delen aan het einde van de lange botten van puppy's en jonge honden. Ze bestaan uit cellen die zich heel snel delen en die ervoor zorgen dat de botten tot aan het einde van de pubertijd groeien. Als de pubertijd nadert, wordt aan de groeischijven door hormonale veranderingen het signaal afgegeven zich te sluiten. Het sluiten van de groeischijven is voltooid als de hond ongeveer 18 maanden oud is.

Zolang de groeischijven nog niet gesloten zijn, zijn ze zacht en kwetsbaar. Nadat de hond de geslachtsrijpe leeftijd heeft bereikt, verkalken de groeischijven en stopt de snelle celdeling. De groeischijf wordt een stabiel, inactief deel van het bot en wordt nu aangeduid als epifysaire lijn.

Botten worden door spieren, pezen en gewrichtsbanden (weke delen) bij elkaar gehouden. Als bij een volwassen hond door een verkeerde beweging spanning op een gewricht ontstaat, geeft het harde bot niet

mee, maar worden de weke delen uitgerekt of uit elkaar getrokken. Het gevolg is een verstuiking. Bij een puppy zijn de spieren, pezen en gewrichtsbanden sterker dan de groeischijven, dus een puppy kan in plaats van een onschuldige verstuiking een beschadiging aan zijn groeischijf oplopen.

De kans bestaat dat een beschadigde groeischijf niet of niet op tijd geneest, waardoor het skelet van je puppy zich niet goed ontwikkelt. Dit is dus veel ernstiger dan een verstuiking. Letsel aan een groeischijf kan misvormde of te korte ledematen veroorzaken en dat kan weer leiden tot een verkeerde hoeking van het gewricht, waardoor je puppy nog kwetsbaarder voor blessures wordt.



© 2015 Puppy Culture

Nederlandse uitgave:

Grafisch ontwerp: Fris Grafisch Advies

ISBN: 9789491700033

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever of auteur.



puppyculture.com

ISBN 978-9491700033



9 789491 700033