



BEWEGING VOOR PUPS NOODZAKELIJK?

Marcel Nijland *

Er heerst een grote terughoudendheid onder hondenbezitters, trainers en dierenartsen om pups meer te laten bewegen. Er doen uitermate voorzichtige adviezen de ronde die bij nadere beschouwing niet duidelijk terug te voeren zijn op een degelijke argumentatie, laat staan wetenschappelijk onderzoek. In dit artikel worden de voordelen van gelijkmatig opgebouwde bewegingsprogramma's beargumenteerd en ter discussie gesteld. Aan het einde van dit artikel zullen enkele suggesties gedaan worden voor verantwoord bewegen voor pups.



BEWEGING

Er rust een tamelijk groot taboe op het advies een jonge hond meer te laten bewegen. Hierbij worden de voordelen van beweging niet of zijdelings genoemd. Zowel humaan als in de paardensport zijn de voordelen van gedoseerde training overtuigend aangetoond. Kinderen, die vanaf hun vroege pubertijd sporten, ontwikkelen een hogere kracht en een hogere VO₂ max, die behouden blijft gedurende de rest van het leven, dan kinderen die weinig actief zijn in deze levensfase (1). Bij veulens is meermaals aangetoond dat langer lopen met lage intensiteit ('weidegang') de kraakbeen en peesontwikkeling bevordert (2, 3). Dit zijn effecten die de belastbaarheid voor de rest van het leven verhogen. Het is zeer waarschijnlijk dat het lichaam van de jonge hond in principe niet anders reageert op gedoseerde trainingsprikkelers. De vraag is vooral wat op welke leeftijd daadwerkelijk voordeel oplevert voor de gezondheid en ontwikkeling van de opgroeiende hond.

Bewegen heeft aantoonbare voordelen, ook voor jonge honden. Beweging is de prikkel om de coördinatie, conditie en spierkracht van de hond

te beïnvloeden. Veel pups zijn te zwaar en voor sommige rassen, zoals bijvoorbeeld de Labrador, lijkt een genetische predispositie tot overgewicht aanwezig te zijn. Beweging draagt bij aan een doelmatig gebruik van de opgenomen energie. Naast gewicht geeft de verhouding borstomvang/buikomvang informatie over de lichaamssamenstelling. Bij oudere pups vanaf zes maanden (voor honden van normale lichaamsbouw) en volwassen honden geldt dat de buikomvang 2/3 (of iets minder) moet zijn van de borstomvang. Bij een toename van de spiermassa en afname van de vetmassa wordt het verschil tussen beide omvangmetingen groter. Deze neemt dan toe bij goedgetrainde volwassen honden.

De groei en afmetingen van een hond zijn grotendeels genetisch bepaald. Grote honden groeien snel met als gevolg dat hun massa snel toeneemt. De genoemde verhouding geeft hierbij inzicht in functioneel gewicht en overgewicht.

Het is logisch te veronderstellen dat gedoseerde beweging en training kan bijdragen aan de ontwikkeling van coördinatie en spierkracht zodat het groeiende lichaam ook aangestuurd

kan worden. De juiste training leidt ertoe dat energie omgezet wordt in spierontwikkeling. Het ontwikkelen van coördinatie en spierfunctie heeft een beschermende invloed op het bewegingsapparaat (1). Het toegenomen lichaamsgewicht moet gedragen worden en daar is kracht voor nodig. In de regel zijn veel hondenliefhebbers bang voor 'te veel' bewegen en letten ze te weinig op de kwaliteit van bewegen.

ONDERZOEK

In een aantal al wat gedateerde studies van begin jaren negentig van de vorige eeuw is gekeken wat trainingsprogramma's op een lopende band doen met de ontwikkeling van het bewegingsapparaat bij gezonde Beagles. Een onderzoeksgroep o.l.v. Kiviranta et al. (4) onderwierp een groep jonge Beagles aan het volgende trainingsprogramma. Zij vergeleken daarbij een licht trainingsprogramma met een zwaar trainingsprogramma. Het lichte programma bestond uit een looptraining op een lopende band met

* www.marcelnijland.nl



15% helling, 4 km/dag, gedurende 15 weken. Het zware programma bestond uit een vergelijkbare training maar met een afstand tot 20 km per dag. De lichte training had een toename van het gehalte aan proteoglycanen in het gewrichtskraakbeen van 11% tot gevolg, terwijl in de zware groep er sprake was van een afname van 6%. In deze studie had een gedoseerde training dus een gunstig effect op de gewrichtsontwikkeling. Daarnaast zijn effecten op spiermetabolisme vanzelfsprekend hoewel er in de studie niet expliciet naar is gekeken.

In een andere studie van Lammi et al (5) werd gedurende ruim een jaar gekeken naar de invloed van een opbouwend trainingsprogramma op de ontwikkeling van het gewrichtskraakbeen van het caput femoris. Aan het einde van de periode liepen de honden vijf maal per week 40 km op een lopende band. Zij vergeleken deze groep met een controlegroep zonder training. De onderzoekers konden geen tekenen van kraakbeendegeneratie op microscopisch en macroscopisch niveau aantonen. Maar aangezien de honden wel dagelijks 40 km konden lopen geeft dat aan wat training kan doen.

Afstanden van 20-40 km zullen in een gewone situatie niet gemakkelijk gehaald worden en de kortere afstanden lijken een positief effect te sorteren. Adviezen aan eigenaren kunnen zich toespitsen op het behalen van deze gunstige effecten.

DE 5-MINUTENREGEL

Vaak wordt het advies gegeven om een wandeltijd aan te houden van vijf minuten per levensmaand. Het schema van 'vijf minuten per levensmaand' gaat uit van een relatie tussen leeftijd en wandeltijd. Hoe die relatie gezien moet worden blijft volstrekt onduidelijk en is ook niet wetenschappelijk onderbouwd. Pups mogen vanzelfsprekend niet afgemat worden, maar zolang ze vrolijk en alert zijn mogen ze blijven wandelen. Lopen op lage snelheid is een normale niet belastende activiteit. In de praktijk blijkt dat veel pups zonder problemen langer kunnen lopen, vooral na de leeftijd van 10-12 weken. Op deze leeftijd zijn pups gedurende langere tijd per dag wakker en actief. Het is dan beter om buiten te wandelen, dan dat de pup zich binnen afreageert op de parketvloer. En het is altijd goed vaker een kleine-

re afstand te lopen, maar de wandeltijd is gemakkelijk doseerbaar en op te bouwen.

Een te voorzichtig advies schiet zijn doel voorbij en een voorzichtig advies in de veronderstelling dat 'mensen altijd meer doen' is uiteindelijk een moeilijk uitvoerbaar advies omdat de eigenaar toch niet rechtstreeks gezegd is wat wel kan. Adviezen moeten vooral duidelijk en eenduidig zijn. Een tijdslimiet kan daarbij zinvol zijn maar dan wel aangepast aan de individuele hond en niet als algemene regel. Een pup in één wandeling voor de rest van de dag 'afwerken' is schadelijk maar het is ook niet zinvol zo voorzichtig te zijn dat de pup binnenshuis verder gaat onder minder gunstige omstandigheden.

DE KWALITEIT VAN BEWEGEN

De kwaliteit van bewegen is wel belangrijk. Uit het voorgaande betoog mag duidelijk zijn dat ik een voorstander ben van opbouwend langer lopen met een jonge hond. Plotse zware belastingen zoals springen, en vooral bal- en stoeispelletjes, kunnen echter dramatisch uitpakken. Met name het stoeien levert met grote



regelmaat ernstige kreupelheden op die vaak ook op latere leeftijd parten blijven spelen. Mijn persoonlijke indruk is dat dit soort problemen de belastbaarheid op volwassen leeftijd beïnvloedt. Stoeien is moeilijk te doseren en het wordt vaak pas gestopt als de eigenaars ieder hun weg hervatten. Voor de sociale ontwikkeling is het veel beter om pups met een rustige volwassen hond te laten spelen. Hoe leuk het ook is om te doen: ballen gooien is met pups uit den boze. Leer de pup liever een bal zoeken in bijvoorbeeld hoog gras en gooi de bal hooguit een paar meter weg. Dat houdt de vaart eruit en de pup beleeft zijn 'buitdrift' net zo sterk als wanneer hij achter een bal aansjouwt. De werpstok kan het eerste jaar rustig in de kast blijven staan. Stoeien is ook geen vrijblijvende activiteit. Pups gaan hun grenzen te boven als ze zich in een competitief stoeispiel begeven.

Daarentegen is stevig wandelen en wat draven geen enkel probleem. De pup mag ook best een stukje galopperen, maar mag daarbij niet geprik-

keld worden om tot het uiterste te gaan wat betreft afstand of snelheid. Eigenlijk is dat het meest kenmerkende aan verantwoord bewegen: door het te matigen blijf je binnen de grenzen van belastbaarheid. Op volwassen leeftijd behalen de meeste honden een hoge snelheid. Het is goed om pups vanaf jonge leeftijd in moeilijke terreinomstandigheden te laten lopen zodat ze leren hun activiteiten af te stemmen op de omstandigheden.

Is de hond eenmaal in zijn pubertijd beland, dan is de snelle groei ten einde en kan er begonnen worden met een conditietraining, zoals fietsen, zodat de hond voorbereid wordt op een eventuele sportcarrière.

Literatuur

1. Vrijens, J, et al, *Basis voor verantwoord trainen*, Uitgever PVLO vzw, Gent, ISBN: 90-70870-45-2, 2001.
2. Smith, RK et al, *Should equine athletes commence training during skeletal development*, *Equine Veterinary Journal*, Volume 31, Issue S30, pages 201-209, July 1999.

3. Kasashima, Y. et al, *Exercise-induced tendon hypertrophy: cross sectional area changes during growth are influenced by exercise*, *Equine Veterinary Journal*, Volume 34, Issue S34, pages 264-268, September 2002.
4. Kiviranta I, Tammi M, Jurvelin J, Arokoski J, Säämänen AM, Helminen HJ., *Articular cartilage thickness and glycosaminoglycan distribution in the canine knee joint after strenuous running exercise*, *Clin Orthop Relat Res.* 1992 Oct;(283):302-8.
5. Lammi MJ, Häkkinen TP, Parkkinen JJ, Hyttinen MM, Jortikka M, Helminen HJ, Tammi MI., *Adaptation of canine femoral head articular cartilage to long distance running exercise in young beagles*, *Ann Rheum Dis.* May;52(5):369-77 (1993).
6. Nijland, M, *Hondse Hoogstandjes*, 2003, ISBN: 90-75531-29-X, Uitgeverij Libre.