

## Motstand i vann

- et møte med Katja Petrell, hundekjører, hundemassør, rehabiliteringsterapeut og hundefysioterapeut.

Bare uka etter at Dagbladet har hatt to helsider om "helsestudio for hunder" – med mye om Katja og hennes trenings- og rehabiliteringsmetoder tropper "Slædesporet" opp i nesten samme ærend. Men i motsetning til Dagbladets fokus på helsestudio, rehabilitering og slanking av hunder ønsker vi en litt annen fokus mot vedlikeholdstrening og hvordan drive dette i praksis. Ikke uventet henger imidlertid "alt" sammen og vi begynner med basisen:

Katja Petrells "studio" helter PetVett Treningssenter og er lokalisert hos PetVett Ekeberg Dyreklinikk på Ekeberg i Oslo. Katja er selv bl.a. hundefysioterapeut, rehabiliteringsterapeut og hundemassør med mangeårig utdanning og 7 års praksis innenfor faget. På Ekeberg driver hun også med hydroterapi, dvs. vann-tredemølle. På denne tredemølla går hundene i varierende motsand etter hvor høy vannstanden er og hvor hurtig båndet går. I tillegg til motstrøm, vekt-mansjetter og motstandsmansjetter. Motstanden i vannet påvirker bevegelsene i muskulatur og legg. Bevegelsene overvåkes kontinuerlig gjennom de store glassflatene rundt hele tredemøllen. Hofteløft, knestrek, knebøy etc. observeres nøyaktig. All tid som brukes her loggføres med både tidsbruk, belastning, vann-nivå etc.. Dette for å til enhver tid ha kontroll og kunne gå tilbake i treningsopplegget ved behov. Det "gås" en viss oppvarmingstid først, deretter (individuelt) justeres fart og variasjoner i vann-nivå. Mansjetter på to eller fire ben kan påføres hunden for å øke motstanden vannet gir. Ved rehabilitering av skader måles også muskulatur, ledd, inflammasjoner og leddutslag etter internasjonale standarder. Absolutt alt loggføres og loggføres i journalene til hvert enkelt individ. En halvtime på denne mølla kan tilsvare 4-5 timer på skogtur. Her kan man både bygge muskler og kondisjon. Kondisjonstrening styres med pulsmåler. Det er klart det blir effektivt! For enkelte typer trening kan Katja også anbefale Bosu-ball. For de som ikke vet hva det er kan det forklares som en halv gummiball med støtte. En slags balanseball som tvinger fram bruk av de små "stabiliseringsmuskulene". (Undertegnede har trent med Bosu sjøl og kan underskrive på at det er effektivt!) Mange hunder får økt livskvalitet på denne måten – med riktig og kontrollert trening.

Slædesporet ønsker imidlertid å fokusere litt også mot friske hunder og særlig trekkhunder. Hva vil fysioterapeuten anbefale for disse?

Katjas 2 kjepphester er "tren hele året" og "tren variert". Konkret betyr dette: Sommer og høst-trening betyr for de fleste forberedelser til vintertrening og slede. Dersom sommeren er slapp vil muskelmassen svinne og hunden har et langt dårligere grunnlag når høsttreninga starter. Ved for høy belastning for raskt på høsten vil det ofte oppstå skader under hardtrening før konkurranser, og under full belastning i konkurranse-sesongen. Sommer- og høsttreningen er "pengene du har i banken". Det er ingen toppidrettsutøvere på to ben som legger seg rett ned på sofaen etter endt sesong, og blir liggende der i to-tre måneder.

Vi må altså trene muskelmassen hele året, basert på lett vedlikeholdstrening om sommeren. Det kan gjøres på flere måter; vogn, sykkel, sparkesykkel, svømming (se artikkel i bladet "Hund & Fritid" 6/2006), vann-tredemølle, gå tur i magebelte/strikk evt. med lett kjettingslep, kløvtur m.m. Variasjon sier Katja. Tren mentalt med hundene

også, gi dem oppgaver. Det fysiske og psykiske hører sammen, også på hunder. Tenk kreativt. Kanskje du kan finne på noe i, eller med hundegården og evt. hunderommet?

Ta med hundene i vannet. Bli med sjøl! Tenk på bruk av vektmansjetter, vektvester og lignende. Bruk svømmevest på hundene! Det høres kanskje overdrevet ut men mange hunder svømmer "feil" – kaver for mye med forbeina og lar bakbeina henge etter. Da jobber hundene lite effektivt pga. stress. Da vil muskelarbeid og belastning bli feil. En svømmevest vil sikre riktigere svømmestilling og også gjøre svømminga tryggere for hunder med vannskrekk.

Svømmetrening satt i system trenger ikke være vanskelig. Ta med en stykk hund med svømmevest, et passe langt bånd, riktig belønning (forsterker som funker på din hund), vadere til deg sjøl og finn et passende tjern. Der longerer du hunden(e) etter tur ca. 20 min pr hund. Tar lang tid sier du? Ja, men hvorfor har vi egentlig hund? Katja selv har satt denne treningen i system for sine egne hunder. Alt av trening loggføres. I sommerhalvåret bruker Katja å sørge for ca. 20 min. effektiv trening 2-3 ganger pr. uke. Kjøring med vogn/sparkesykkel og svømming/vanntredemølle er de viktigste ingrediensene. Hun anbefaler videre å bruke pulsmåler på hundene for å virkelig se hva du driver med av belastninger. Hvis ikke, kan treningen fort være bortkastet eller for tøft for enkelte hunder.

Avslutningsvis noen flere tips:

- Under trening, følg med på hundens bevegelser. Reager når du ser noe uregelmessig. Undersøk, få evt. flere til å se på hunden. Vurder! Oppsøk profesjonelle om du er i tvil.
- Varier selebruk. Ikke nødvendig å bruke samme type sele på hver økt (bare den passer!)
- Bytt på plassering i spannet og siden av lina. Stopp gjerne halvveis og bytt plass over lina. Varier spennstørrelsene.
- Tenk styrke, kondis og variasjon – ikke bare antall kilometer.
- Varier det ukentlige treningsprogrammet med styrketrening, intervalltrening og utholdenhetstrening.

God tur!

01.05.2007, Torunn Garder