

Jak psa udržet fit

Balanční šňůry mohou psu pomoci znovu nalézt tělesnou rovnováhu po prodělaných potížích s páteří



PROBLÉMY se zády

Problémy zad jsou velmi rozšířené a mívají mnoho příčin. Příčinou bodavých bolestí v okolí obratlů jsou přepětí, zranění nebo problémy typické pro dané plemeno. Postižení psi se většinou i přes svůj handicap mohou pohybovat, je však důležité jejich denní aktivity přizpůsobit onemocnění. Podle druhu problému mohou být určité pohyby škodlivé, nebo naopak prospěšné.

Mimořádně důležité je, že když má váš pes problémy se zády, vaše první cesta by měla vést k veterinárnímu lékaři. Je naprosto nezbytné přijít zdravotní poruše na kloub. Veterinář si může udělat představu o celkovém vzhledu psa, ohmatat citlivou oblast a eventuálně ho dokonce poslat na rentgen, aby bylo možno určit příčinu obtíží. Rozhodně nelze doporučit, abyste se psem zahájili nějakou pohybovou aktivitu nebo dokonce celý program, dokud veterinář nevnese do celého problému jasno. Za určitých okolností by se tím mohl celkový stav

zhoršit, nebo by dokonce mohla vzniknout chronická poškození.



Ve vodě mohou psi trénovat opěrné svalstvo, aniž by zatěžovali obratle a klouby

Pokud však veterinář nebude mít námitky, je tu mnoho sportovních aktivit, jež jsou vhodné i pro psy, kteří mají problémy s páteří.

IDEÁLNÍ JE PLAVÁNÍ

Pokud bolesti zad způsobilo přepětí nebo jsou důsledkem prodělaných vyléčených zranění, může se plavání stát ideální fitnessovou alternativou. Voda nese váhu psa; klouby, šlachy a vazy a v neposlední řadě i obratle se pohybují, aniž by přitom docházelo k jejich přílišnému zatěžování.

Plavání má i další výhody: pravidelnými

tréninky ve vodě lze oslabit strmost kloubů a také napětí v okolí obratlů. Při tom bychom se však neměli snažit psu pomáhat zvenčí třeba tím, že ho budeme ponoukat ke hře. Mnohem větší smysl má, když se bude moci ve vodě pohybovat podle své chuti a potřeby. Rozpustilé řádění by mohlo být spíše na závalu, protože by mohlo stávající potíže ještě zhoršit. Domníváte se, že plavání přichází v úvahu pouze v létě? Nemusí to tak být. Mnozí psi jdou rádi do vody i za chladnějšího počasí. Ale vzhledem k tomu, že chlad může potíže se zády zhoršit, je třeba mít stále po ruce pár starých froté ručníků, abyste svého psa mohli okamžitě po vylezení z vody vytřít dosucha. Dokud pes plave, chladnější teploty mu nevadí, ale kdyby potom měl celé hodiny pobíhat s mokrou srstí, to už by ideální nebylo.

PROCHÁZKY

Na fitnessprogramu vašeho psa by měly být i pravidelné procházky, ovšem vzhledem k existujícím potížím s páteří byste rozhodně neměli pomýšlet na jogging ani jízdu na kole. Raději si dejte dvakrát denně svou trasu a přitom svého psa pozorně sledujte. Pokud jde neochotně, lehá si, nechce jít dál nebo prostě jen celkově působí nespokojeným dojmem, je trasa příliš dlouhá. Působí-li však fit a vesele, můžete vzdálenost každých pár dní trochu prodloužit, dokud se vám nepodaří najít optimální míru.



Pravidelné krátké procházky jsou lepší než náročná a dlouhá túra

V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ!

Pokud má váš pes problémy se zády, existují také sportovní oděvy, která pro něj rozhodně nepřicházejí v úvahu. Nevhodné jsou skoky stejně jako náhlá zrychlení a prudká přibrzdění. Při nich by si pes mohl navíc ještě poškodit bederní obratle. L. Tellington-Jonesová vyvinula v rámci svého programu TTouch zvedání břicha, které má pomáhat právě psům, jež mají problémy s páteří. Budeme



Při zvedání břicha se uvolňují svalové partie na zádech

Co zádům prospívá:

- plavání,
- masáže,
- zvedání břicha,
- procházky.

potřebovat buď ruce, nebo ručník. U obou metod musíme dbát na co nejpomalejší působení. Pokud pracujeme rukama, leží naše levá ruka pod břichem psa, zatímco pravá spočívá na jeho hřbetě. Nyní vyvineme rukou tolik jemného tlaku ve směru obratlů, kolik pes ještě považuje za příjemné. V této pozici setrváme asi šest sekund a poté si dáme dalších deset sekund, abychom tlak postupně zase zredukovali. Rozhodneme-li se pro metodu s ručníkem, budeme postupovat následujícím způsobem: náš pes nyní leží uvolněně na boku, zatímco my provádíme zvedání břicha ručníkem. Pokud je přítomna druhá osoba, může provádět navíc ještě TTouch na čenichu, aby psa uklidnila. Ručník leží pod trupem psa tak, že jeho střed je přesně pod břichem. Pokud pes nechce za žádnou cenu zůstat ležet, můžete zvedání břicha provádět také ve dvou ze stoje. Zatímco jedna osoba pevně drží ručník, druhá ho jemně táhne směrem vzhůru, ale jen tak vysoko, aby to psu bylo ještě příjemné. Začneme na hrudním koši a suneme se vždy o šířku ručníku dál a dál dozadu. Během šesti sekund vytáhneme ručník nahoru a dalších šest sekund udržujeme kontakt. Následně si dáme deset sekund na to, abychom ručník zase pomalu spustili. Klesání ručníku je při provádění ze všeho nejdůležitější, protože má nejvýraznější účinky. Začneme na břichu hned za lokty a posouváme se dopředu vždy na šířku ruky. Pokud potíže se zády odezní, nasazuje Linda Tellington-Jonesová s oblibou balanční šňůry, aby zvířeti znovu pomohla k většímu povědomí o jeho těle.

K. P.