

Hej alla nyhetsprenumeranter!

Hösten och mörkret är här. Men det är ingenting som ska hindra vare sig dig som hundägare eller hunden att hålla igång med träningen. Det är viktigt med kontinuerlig fysisk aktivitet, oavsett om vädret känns tilltalande! Därför tänkte jag att nyhetsbrevet denna gång skulle handla om stretching.

Stretching är för närvarande ett ganska kontroversiellt område. Beroende på vem du lyssnar på får du olika direktiv. Jag ska försöka sammanfatta den information som finns och ge en oobjektiv syn på stretchingens för- och nackdelar.

En del hundar drabbas av träningsvärk efter en hård dags fysisk motion, till exempel intensiv jakt eller för lång simträning. Det finns forskning som pekar på att stretching kan minska träningsvärken och forskning som pekar på motsatta effekten, det vill säga att det förvärrar träningsvärken. Det som alla studier visar är att för hård och för lång stretching kan leda till träningsvärk hos hunden. Det är alltså viktigt att successivt vänja hunden att stretcha.

Blir muskelerna längre av stretching? Nej, det som studierna pekar på är att det faktiskt inte är så. Den ökade rörligheten som upplevs i samband med stretching beror dels på att hunden vänjer sig vid hanteringen, men framför allt på att hundens muskler får en större tålighet och tolerans för stretching. Eftersom du efter hand kan lägga på en större spänning, det vill säga öka stretchingen, betyder det att hunden tolererar hanteringen och mer smärta innan den reagerar negativt och på grund av det kan muskeln töjas ut ytterligare.

Regelbunden stretching har visats leda till ökad rörlighet i flera leder. Även en ökad motion och träning ökar rörligheten i hundens leder, men enbart stretching har i studier visats öka rörligheten.

Hur mycket kraft en muskel kan skapa i en viss vinkel är beroende på hur utsträckt muskeln är. Om du enbart stretchar hunden kommer rörligheten att öka, men om du kombinerar träning och stretching kommer hunden även att få en förändring i sin kraft-vinkelkurva.

Ska hunden tränas i dess fulla rörelseomfång? Förspråkare för det säger att om du inte tränar i fullt rörelseomfång kommer hunden bli stel och riskera skador. Den motsatta sidan argumenterar för att träning i fullt rörelseomfång belastar ytterlägena där lederna oftast är som mest instabila och svaga, något som skulle kunna öka skaderisken. Jag tycker inte att det ena tränings sättet måste utesluta det andra. Jag tycker att du i vissa fall ska träna hunden i fullt rörelseomfång, men med försiktighet och kombinera det med träning med hårdare belastning i det normala rörelseomfånget. I vissa fall av rehabilitering kan träning i begränsat rörelseomfång vara befogat. Inte bara för att minska belastningen på en skadad struktur, utan också för att musklerna i vissa delar av en rörelse ibland får nedsatt styrka efter en skada. Till exempel har hundar som skadat främre korsbandet en mindre styrka i vissa delar av

rörelseomfånget och då måste de hunden mycket försiktigt tränas upp i just det rörelseomfånget.

Det talas även om aktiv och passiv rörlighet. Den aktiva rörligheten är den rörlighet som hunden själv kan ta ut kontrollerat med hjälp av egen muskelstyrka. Passiv rörlighet är det rörelseomfång hunden har i en led när någon yttre kraft förflyttar den till sitt ytterläge. Indelningen i aktiv och passiv rörlighet är viktigt att tänka på när det gäller stretching och ökad rörlighet. Om du ökar hundens rörlighet bara genom att strecha kommer du att försätta hundens leder i vinklar där musklerna aldrig tidigare fått någon träning. När hunden hamnar i dessa vinklar i mindre kontrollerade situationer än vid din planerade stretching ställer du krav på att hundens muskler ska stabilisera leden där musklerna aldrig tidigare arbetat, vilket med andra ord är ett recept för instabilitet.

Det gäller därför att du även tränar upp hundens styrka i det nya rörelseomfånget som du strechat den till. Om du inte gör det finns risken att leden utsätts för en belastning som dess strukturer inte klarar av att hantera. Då ökar risken för skada!

Vid stretching kommer även senor och ligament att bli uttöjda. När hunden är aktiv och upprätthåller styrkan i ytterlägena är detta oftast inga problem. Om du däremot drar ner på träningen eller slutar träna hunden helt kommer styrkan i ytterlägena att försvinna snabbare än rörligheten. Hunden kan då gå runt med en led som är så rörlig att styrkan i muskeln inte räcker till för att skydda den.

Det är viktigt att skilja mellan uttänjda ligament och rörligare muskler. Det gäller framför allt den hund som tidigare skadat en passiv struktur i en led, till exempel stukat en tass eller skadat ett korsband. Det är exempel på skador där ligament och ledkapslar blivit uttänjda eller helt gått av. Du kan oftast träna upp hundens muskulatur runt den skadade leden till den grad att den kan prestera fullt igen utan större besvär, men skadan på den passiva strukturen består. Om du sedan slarvar med hundens träning är risken stor att problemen kommer tillbaka. Om hunden någon gång ökat sin rörlighet genom att påverka de passiva strukturerna behöver du alltid hålla igång den hundens muskler lite extra för att kompensera för den ökade instabiliteten.

Du kan strecha på flera olika sätt, dels med så kallad statisk stretching som innebär att du håller hundens led i sitt ytterläge ett antal sekunder och upprepar det 2-4 gånger. Dynamisk stretching innebär att du med långsamma kontrollerade rörelser tar ut hundens fulla rörlighet och ibland stannar 0,5-1 sekund i ytterläget. Dynamisk stretching har positiv effekt på hundens och ledens prestationsförmåga, det tar längre tid att se effekterna och är du ute efter att snabba förbättringar i rörlighet är statisk stretching bättre. Men varför inte kombinera?

Jag hoppas ni tyckte nyhetsbrevet var intressant! Det går bra att maila frågor eller funderingar, annars dyker nästa nyhetsbrev upp om en månad!

/Veterinär Ylva Trygger