

Der Dackel in Bewegung - ein Leben lang

Ein gesunder Bewegungsapparat im Alter entsteht bereits in der Welpenzeit. Damit sich Gelenke und Knochen gesund entwickeln, soll der Welpen ungehindert alle Alltagsbewegungen durchführen können. Zu starkes Schonen ist schädlich, da die Gelenke nicht genügend Input bekommen, um sich physiologisch auszubilden. Andererseits soll auch eine zu intensive Belastung vermieden werden, da dies genauso schädlich ist. Gemeint ist das Fördern von stereotypen Bewegungen (z.B. Ballspielen) oder eine Überlastung der wachsenden Gelenke durch Übergewicht (Achtung: Viele Welpen sind bereits zu schwer!).

Wann spricht man überhaupt von einem Welpen, wann von einem Senior? Die Faustregel «Hundejahre x 7 = Menschenjahre» wurde durch eine Studie aus dem Jahr 2020 widerlegt. Gemäss Wang et al. altert der Hund verglichen mit dem Menschen nicht linear, sondern zu Beginn sehr schnell (nach dem ersten Jahr ist er umgerechnet 30jährig!), danach nur noch sehr langsam: wir haben nur eine kurze Zeit lang einen jungen Hund, eine sehr lange Zeit lang einen mittelalten Hund und einige Jahre dann einen Senior.

Da der Dackel durch seinen langen Rücken und durch die Chondrodystrophie zu Bandscheibenvorfällen neigt, befasst sich dieser Vortrag vor allem mit der Stabilisierung der Wirbelsäule durch Muskulatur. Diese trainiert der Welpen im Spiel mit seinen Geschwistern selber, im Erwachsenenalter kann man mit gezielten Übungen dazu beitragen. Nach der allgemeinen Trainingslehre arbeitet man in dieser Reihenfolge an **Koordination** vor **Kraft** vor **Ausdauer**.

Koordination bedeutet Zusammenspiel Nervensystem - Muskelsystem. Je besser sie ist, desto gezielter und ökonomischer werden die Bewegungen und der Hund verletzt sich weniger schnell, wenn er seinen Körper gut unter Kontrolle hat. Koordination übt der Welpen im Spiel und beim «sich Bewegen» auf verschiedenen Untergründen. Erwachsene Hunde fördern ihre Koordination ebenfalls in unebenem Gelände, beim Balancieren über Mauern oder Baumstämme oder mit gezielten Übungen.

Kraft wird durch Muskelaufbau und -erhaltung gefördert. Mit gezielten Übungen lassen sich bestimmte Muskelgruppen ansprechen. Wenn wir den Rücken stabilisieren wollen, sind die intrinsischen Muskeln ein Hauptziel unseres Trainings. Sie liegen ganz tief im Körper direkt entlang der Wirbelsäule und verbinden die einzelnen Segmente derselben untereinander. Sie melden dem Tier unbewusst, in welcher Haltung es sich gerade befindet und stabilisieren (zusammen mit den daran ansetzenden Faszien) die Wirbelsäule. Die intrinsischen Rückenmuskeln können nur sehr bedingt willentlich angesteuert werden und arbeiten immer mit anderen Muskeln zusammen.

Muskelarbeit teilt man in konzentrisch, exzentrisch und isometrisch ein. Als Beispiel sei der Klimmzug beim Menschen genannt. Zieht er sich an der Stange hoch, arbeiten die Armmuskeln konzentrisch. Sie verkürzen sich und überwinden einen Widerstand, der Körper wird hochgezogen. Ist die höchste Position an der Stange erreicht und verharrt der Sportler so eine Zeit lang, arbeiten die Muskeln isometrisch. Die Muskellänge ändert sich nicht. Es findet keine Bewegung statt. Lässt sich der Sportler nun langsam (!) wieder nach unten, arbeiten die Muskeln exzentrisch. Sie verlängern sich kontrolliert und bremsen die Bewegung ab. Dies ist die anstrengendste Form der Muskelarbeit. Intrinsische Muskeln trainiert man hauptsächlich isometrisch. Die anderen Trainingsformen sind aber auch möglich.

Ausdauer trainiert man mit dem Ziel, dass der Hund weniger rasch ermüdet, dass seine Herzfrequenz weniger hoch ansteigt und dass er sich nach einer Belastung schneller erholt. Sie wird massgeblich auch durch das Herz-/ Kreislaufsystem und die Sauerstoffversorgung beeinflusst. Das Training beinhaltet mässige, gleichförmige Belastungen, die keine besonders hohe Koordination erfordern (Joggen, Velo, Schwimmen).

Dr. Regula Schürch