

Artrose bij honden

Bewegen mag geen pijn doen

Bewegen is fijn, gezond en natuurlijk voor een hond. Toch kan het gebeuren dat je merkt dat jouw hond minder soepel beweegt dan voorheen. Misschien staat hij wat stijver op uit zijn mand, is hij minder enthousiast bij het wandelen, of heeft hij meer tijd nodig om op gang te komen. Vaak wordt gedacht dat dit hoort bij ouder worden, maar dat is niet altijd zo. Als je merkt dat bewegen moeizamer gaat, is het belangrijk dat een dierenarts of osteopaat je hond onderzoekt. Zij kunnen vaststellen wat er precies aan de hand is. Eén van de mogelijke oorzaken is artrose.

Gelukkig zijn er veel manieren om de gewrichten van je hond goed te ondersteunen.

Wat is artrose eigenlijk?

Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten geleidelijk beschadigd raakt. Kraakbeen zit als een glad, verend laagje op het bot en zorgt ervoor dat de botten soepel over elkaar kunnen glijden. Als dit kraakbeen dunner wordt of verdwijnt, ontstaat er wrijving tussen de botten. Dit kan leiden tot pijn, stijfheid, zwelling en een beperkte bewegingsvrijheid.

Artrose komt vaak voor bij oudere honden, maar ook jongere honden kunnen ermee te maken krijgen, bijvoorbeeld na overbelasting, een blessure of ontsteking in het gewricht. Als het kraakbeen verdwijnt, kan het bot eronder vervormen en pijnlijke uitsteeksels vormen. Je hond kan hierdoor minder graag bewegen.

Reguliere aanpak

Omdat artrose een pijnlijk proces is wordt er vaak pijnstilling gegeven. Deze medicijnen, zoals NSAID's, kunnen effectief zijn bij pijnklachten. Maar ze belasten ook het lichaam, vooral maag, darmen, lever en nieren. Daarom wordt er vaak een maagbeschermer bij gegeven. Die beschermt weliswaar de maag, maar kan de opname van voedingsstoffen zoals vitamine B12 verstoren. Een tekort aan B12 kan op den duur leiden tot klachten zoals vermoeidheid, spierzwakte, afvallen of zelfs neurologische problemen. Laat bij langdurig gebruik van pijnstilling daarom het B12-gehalte elke zes maanden controleren. En ondersteun de maag bijvoorbeeld met een natuurlijk supplement.

Ook is de Librela-injectie veelgebruikt en populair. Helaas blijkt ook deze behandeling nare bijwerkingen te kunnen geven zoals botwoekeringen. Gelukkig kun je veel doen met natuurlijke middelen. Hierdoor kun je het gebruik van NSAID's zoveel mogelijk beperken en je hond hopelijk langer gezond houden.

Natuurlijke ondersteuning van binnenuit

Je kunt kiezen voor bouwstoffen die bijdragen aan het behoud van gezond kraakbeen en soepele gewrichten. Belangrijke stoffen zijn:

- **Glucosamine en chondroïtine:** ondersteunen de opbouw van kraakbeen en gewrichtsvloeistof.
- **MSM (methylsulfonylmethaan):** een natuurlijke zwavelverbinding, essentieel voor de aanmaak van collageen. Collageen draagt bij aan de stevigheid van bindweefsel en kraakbeen.
- **Magnesium:** helpt bij spierontspanning en draagt bij aan de kwaliteit van het botweefsel.
- **Silicium:** een belangrijk element voor de opbouw van botten, spieren, pezen én gewrichtsvloeistof.

Zijn er al duidelijke klachten, dan kunnen deze bouwstoffen worden aangevuld met verzachtende kruiden voor de gewrichten, zoals:

- **Boswellia en wilg (salix):** werken ontstekingsremmend en hebben een pijnverzachtend effect.
- **Zwarte bes:** ondersteunt het behoud van soepele gewrichten.
- **Brandnetel:** helpt bij het afvoeren van afvalstoffen die vrijkomen bij irritaties in het gewricht.

Deze stoffen zijn verkrijgbaar als poeder of vloeibaar supplement. Het is ook mogelijk om een zogenoemde 'activerende druppel' te geven. Dit is een vloeibaar supplement met kruidenextracten dat via de slijmvliezen wordt opgenomen. Het zet het lichaam aan tot herstel precies daar waar dat nodig is.

Kruiden zoals boswellia, curcuma (geelwortel) en solidago (guldenroede) zijn hierin sterk. Ze werken ontstekingsremmend, ondersteunen het kraakbeen en helpen afvalstoffen af te voeren. Ze zijn bijvoorbeeld terug te vinden in PUUR Arthro. Een product als PUUR Dyspla bevat daarnaast duivelsklauw (harpagophytum), dat vooral gunstig is voor het heupgewricht.

Een combinatie van een bouwstoffensupplement en een activerende druppel werkt vaak het beste. Je ondersteunt dan het lichaam op twee manieren: met bouwstoffen én met stimulatie van herstel.

Andere belangrijke ondersteuning

Omega-3

Omega-3 vetzuren (EPA en DHA) zijn belangrijk bij artrose. Ze helpen ontstekingen te remmen en ondersteunen het herstel van cellen. In veel hondenvoeding zit te weinig van deze vetzuren, en door hun gevoeligheid voor licht en lucht verliezen ze snel hun werking. Een goede, stabiele omega-3 olie als supplement is daarom sterk aan te raden.

Sterke spieren

Daarnaast is het belangrijk dat je hond voldoende spiermassa behoudt. Spieren helpen de gewrichten te ontlasten. Zorg dus voor goede voeding met voldoende goed verteerbare eiwitten, en blijf wandelen. Liever vaker kort dan één keer lang. Rechtlijnige beweging, zoals wandelen aan de lijn, is vaak goed vol te houden voor honden met artrose. Ook zwemmen is een fijne manier van onbelast bewegen.

Gezond gewicht

Overgewicht kan artrose verergeren. Extra kilo's zorgen voor meer druk op de gewrichten. Laat je dus goed adviseren over voeding die past bij de behoefte van jouw hond. Ga niet zomaar de helft van de aangegeven dosering geven, en bijvoorbeeld sperziebonen bijvoeren. Dit zorgt op de lange termijn voor voedingstekorten. Je hebt net kunnen lezen hoe belangrijk goede bouwstoffen zijn, dus zorg voor een uitgebalanceerd en gevarieerd dieet. Een voedingsdeskundige voor honden kan je helpen.

Extra hulp van specialisten

Naast supplementen kun je ook denken aan aanvullende therapieën zoals:

- **Fysiotherapie** – helpt bij spieropbouw en soepel bewegen.
- **Hydrotherapie** – beweging in water zonder belasting van gewrichten.
- **Acupunctuur** – herstelt balans en vermindert pijn.
- **Osteopathie** – behandelt het lichaam als geheel en helpt bij blokkades.

Tot slot

Artrose is een aandoening die je serieus moet nemen, maar waar je gelukkig veel aan kunt doen. Met de juiste ondersteuning kan je hond vaak nog lang soepel, vrolijk en actief blijven. Begin op tijd, combineer supplementen met goede voeding en beweging, en schakel hulp in waar nodig. En: blijven bewegen is belangrijk, want rust roest!

Producten die je in kunt zetten



PUUR Glucosamine Extra 250gr

Dit uitgebreide supplement voor honden ter ondersteuning van de beweging bevat glucosamine chondroïtine, MSM en magnesium. Dit zijn belangrijke bouwstoffen voor gezonde gewrichten. Glucosamine ondersteunt de soepelheid van gewrichten en het behoud van gezond kraakbeen, terwijl chondroïtine, MSM en magnesium bijdragen aan sterke botten en ontspannen spieren. Daarnaast bevat het ook ontstekingsremmende en pijnstillende kruiden zoals boswellia serrata (wierrookboom) en salix alba (witte berk) die helpen bij ongemakken bij het bewegen.



DoiLS Joint

Hoogwaardige en geconcentreerde omega-3 olie met hoge concentratie EPA/DHA. Is ontstekingsremmend en zorgt voor een goede celopbouw. Het zorgt voor mooie gladde celwanden, die goed op elkaar aansluiten

waardoor bouw- en afvalstoffen goed kunnen worden getransporteerd. Bevordert de smering van het kraakbeen waardoor bewegen weer makkelijker en comfortabeler wordt.



PUUR Arthro

PUUR Arthro bevat onder andere curcuma longa (kurkuma), een plant die van oudsher wordt gebruikt vanwege haar anti-oxidatieve en ontstekingsremmende werking en rol bij het behoud van soepele gewrichten. Solidago virgaurea (echte guldenroede) ondersteunt de nieren en een gezonde vochthuishouding in het lichaam, zorgt voor de afvoer van afvalstoffen die vrijkomen bij artrose, wat van belang is voor de flexibiliteit van de gewrichten. Daarnaast bevat het boswellia serrata (wierookboom), dat traditioneel wordt ingezet ter ondersteuning van een normale gewrichtsfunctie bij pijnlijke gewrichten. Het heeft een pijnstillende werking.