

Beweging en blessures bij honden

Samen actief zijn

Bewegen met je hond is heerlijk. Het versterkt jullie band, zorgt voor ontspanning én het houdt lichaam en geest gezond. Toch zit een ongeluk in een klein hoekje. Denk aan een uitglijder, een harde botsing met een andere hond, of iets te enthousiast achter een bal aan rennen. Dergelijke situaties kunnen leiden tot blessures. In deze infosheet lees je hoe je blessures herkent, wat je kunt doen om het herstel te ondersteunen en hoe je klachten beperkt.

Veelvoorkomende blessures

- Verrekking van spieren;
- Peesblessures;
- Knieproblemen (zoals gescheurde kruisbanden of instabiliteit).

Blessures ontstaan vaak door een plotselinge beweging of verkeerde landing, en het lichaam is niet altijd in staat om dit op te vangen zonder schade op te lopen. Je kunt ze niet altijd voorkomen, maar je kunt wel de kans op blessures verkleinen door te zorgen dat spieren, pezen en gewrichten sterk en soepel zijn. Ook is het belangrijk om je hond op een verantwoorde manier beweging te geven, en het rennen achter balletjes en het op- en afspringen op hoogtes te voorkomen.

Kun je blessures voorkomen?

Blessures zijn meestal het gevolg van een spontane, niet-voorzien actie. Helemaal voorkomen lukt dus niet. Wel kun je preventief ondersteunen:

- Geef bouwstoffen zoals glucosamine, silicium en omega-3 om weefsels sterk en veerkrachtig te houden.
- Zorg voor een goede warming-up bij sportieve honden.
- Beperk rennen en springen op een gladde ondergrond.
- Beperk explosief bewegen, zoals achter balletjes aanrennen.

Symptomen van een blessure

Wat je opmerkt, hangt af van de aard van de blessure. Je kunt bijvoorbeeld het volgende zien aan je hond:

- Mank lopen of hinken;
- Slecht opstaan of lopen;
- Gezwollen, warme of rode plekken;
- Niet willen steunen op een poot.

Zwelling ontstaat doordat het lichaam snel reageert op schade: de bloedvaten worden wijder en doorlaatbaarder, zodat zuurstof, eiwitten en witte bloedcellen het gebied kunnen bereiken. Dit proces is normaal en nodig voor herstel, maar zorgt ook voor druk, stijfheid en pijn.

Wanneer naar de dierenarts?

Bij twijfel: altijd. Maar zeker bij:

- Acute kreupelheid;
- Zwelling of warmte in het gewricht;
- Pijnreactie bij aanraking;
- Koorts of lusteloosheid.

De dierenarts kan eventueel aanvullend onderzoek doen (zoals een röntgenfoto of echo) om schade in beeld te brengen. Bij langdurige of herhaalde klachten is het verstandig om ook een osteopaat, fysiotherapeut of orthomanueel dierenarts te raadplegen.

Reguliere behandeling

Dierenartsen schrijven vaak pijnstillers of ontstekingsremmers voor, zoals **NSAID's**. Deze middelen werken snel en effectief, maar kunnen belastend zijn voor maag, lever en nieren. Vaak wordt ook een maagbeschermer toegevoegd, wat op termijn invloed kan hebben op de opname van voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Krijgt jouw hond langdurig pijnstillers en maagbeschermers? Laat dan zeker minimaal eens per halfjaar het vitamine B12-niveau in het bloed nakijken. Er zijn ook kruiden met een pijnstillende werking, we raden dan ook zeker aan om hier gebruik van te maken.

Natuurlijke ondersteuning: herstel van binnenuit

Bij natuurlijke ondersteuning gaat het niet alleen om pijnverlichting, maar ook om herstel én voorkomen van herhaling. Dit kan met supplementen voor de juiste bouwstoffen en fytotherapie om actief het lichaam te ondersteunen:

Bouwstoffen zoals: (poedersupplementen)

- **Glucosamine & chondroïtine:** ondersteunen het kraakbeen en de smering in gewrichten.
- **MSM:** organische zwavelbron, werkt ontstekingsremmend en ondersteunt het celmilieu.
- **Magnesium(citraat):** ontspant spieren en voorkomt verkramping.
- **Silicium:** versterkt bindweefsel, zeer waardevol bij peesproblemen (vloeibare vorm).
- **Omega-3:** houdt pezen en bandel soepel en elastisch. Deze zijn als elastiekjes: raakt de rek eruit door onvoldoende bouwstoffen, dan scheuren ze makkelijker af.

Kruidenpreparaten: (fytodruppels)

- **Boswellia serrata:** natuurlijk alternatief voor NSAID's, pijnstillend en kraakbeenbeschermend.
- **Curcuma longa:** krachtige COX-2-remmer, goed inzetbaar bij chronische ontsteking.
- **Solidago virgaurea:** ondersteunt afvoer van afvalstoffen via de nieren.

Eerste hulp bij trauma: sneller herstel, minder zwelling

Gebruik direct na een val, botsing of misstap een kruidendruppel met deze ingrediënten:

- **Ribes nigrum (zwarte bes):** ontstekingsremmend en soepelmakend.
- **Ruta graveolens:** werkt op pezen en ligamenten, vooral bij overrekking.
- **Bellis perennis (madeliefje):** bij diepe kneuzingen en weefschade.
- **Arnica montana (valkruid):** bij blauwe plekken en kneuzingen.

Door deze druppels snel na het trauma te geven, beperk je de zwelling en versnel je het herstelproces. De weefsels krijgen sneller rust en bescherming, waardoor je hond zich sneller weer prettig voelt bij bewegen.

Deze infosheet is bedoeld als praktische handreiking bij (milde) blessures en ter ondersteuning van het herstel. Raadpleeg bij twijfel altijd een dierenarts.

Producten die je in kunt zetten



PUUR Trauma

PUUR Trauma ondersteunt het herstel na fysiek of emotioneel trauma, zoals een val, operatie of stressvolle gebeurtenis. Het bevordert een sneller herstel van spieren, weefsels en het zenuwstelsel, en helpt je hond zowel fysiek als mentaal weer in balans te komen.



PUUR Dolor

PUUR Dolor is ontwikkeld ter verlichting van pijn bij honden, bijvoorbeeld bij gewrichtsklachten of na een trauma, zonder de organen te belasten. Het werkt ontspannend op spieren en weefsels en ondersteunt een natuurlijke, comfortabele beweging.



Doils Joint

Doils Joint is een therapeutische omega-3 olie die de gewrichten van binnenuit ondersteunt door de hoge dosering omega-3 vetzuren. Deze helpen bij het verminderen van ontstekingen en bevorderen de smering van het kraakbeen, waardoor bewegen weer makkelijker en comfortabeler wordt.