

Beweging en blessures bij katten

Samen actief zijn

Klimmen, rennen en jagen op een prooi: katten houden ervan om in beweging te zijn. Het helpt ze ontspannen, stimuleert hun instincten én houdt hun lijf soepel. Maar ook bij katten zit een ongeluk in een klein hoekje. Een verkeerde landing na een sprong, een uitglijder op de vloer of een wilde speelsessie kan leiden tot een blessure. In deze infosheet lees je hoe je blessures bij katten herkent, hoe je het herstel kunt ondersteunen en wat je kunt doen om klachten te beperken.

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.

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 en omega-3 om weefsels sterk en veerkrachtig te houden.
- Beperk rennen en springen op een gladde ondergrond, leg kleden neer waar de kat veel speelt.

Symptomen van een blessure

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

- 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 kat langdurig pijnstillers en maagbeschermers? Laat dan zeker eens in het halfjaar het vitamine B12-niveau in het bloed nakijken. Je kunt als alternatief ook kruiden geven met een pijnstillende werking.

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:

- **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.
- **Omega-3:** houdt pezen en banden 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 kat 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 kat weer in balans te komen.



PUUR Dolor

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



Catoils Vital

Hoogwaardige en geconcentreerde omega-3 olie met hoge concentratie EPA/DHA. Is ontstekingsremmend en zorgt voor een goede celopbouw. Mooie gladde celwanden, goed op elkaar aansluiten waardoor bouw- en afvalstoffen goed kunnen worden getransporteerd.