

Preventie beweging kat

Waarom preventie belangrijk is

Bewegen is iets heel natuurlijks. De meeste katten doen het veel en vaak en met veel plezier, en dat willen we ook graag zo houden. Veel gewrichtsproblemen bij katten ontstaan langzaam, vaak pas merkbaar op latere leeftijd. Maar juist in de jongere jaren kun je al veel doen om stijfheid en pijn, o.a. door artrose, op latere leeftijd te voorkomen. Denk hierbij aan de juiste beweging, ondersteuning via voeding en het geven van gerichte supplementen.

Een gewricht bestaat uit veel onderdelen met elk hun eigen taak. Als er in een van die onderdelen iets misgaat kan de kat het minder prettig vinden om naar buiten te gaan, te spelen of te springen. Soms kunnen er zelfs blessures of aandoeningen ontstaan. Wat is er nodig om een gewricht optimaal te kunnen laten functioneren?

Voeding als basis voor gezonde gewrichten

Wat je kat dagelijks eet, heeft direct invloed op zijn lichaam - ook op het bewegingsapparaat! Een goed uitgebalanceerd dieet ondersteunt niet alleen zijn energieniveau en vacht, maar ook zijn botten, spieren en gewrichten.

Let bij voeding op het volgende:

- **Kies voor kwaliteit.** Hoogwaardige eiwitten helpen bij het opbouwen en onderhouden van spieren, die de gewrichten ondersteunen. Vermijd voeding met veel vulstoffen zoals granen, mais of soja – deze leveren weinig voedingswaarde en kunnen ontstekingsreacties versterken. Een kattenlichaam heeft bouwstoffen nodig om zichzelf gezond te houden, een sterk bewerkte voeding bevat doorgaans niet meer de juiste en goed bruikbare bouwstoffen.

- **Voorkom verborgen suikers.** Ingrediënten zoals bietenpulp, melasse of glucose zijn onnodig en kunnen ontstekingen in het lichaam aanwakkeren.
- **Beperk omega-6, verhoog omega-3.** Veel voedingen bevatten te veel omega-6 vetzuren (uit plantaardige oliën), wat ontstekingen in het lichaam kan stimuleren. Kies voeding met een betere balans of voeg zelf omega-3 vetzuren toe, bij voorkeur uit mariene bronnen zoals vis- of algenolie.
- **Let op het gewicht.** Overgewicht is één van de grootste risicofactoren voor artrose. Een slanke kat leeft letterlijk lichter.

Supplementen als natuurlijke ondersteuning

Supplementen kunnen ook preventief gegeven worden. Bij rassen met aanleg voor gewrichtsproblemen, kittens van grote rassen, actieve katten of katten op leeftijd is dit natuurlijk heel belangrijk. Maar voor alle katten geldt dat het preventief ondersteunen van de gewrichten zorgt dat het kraakbeen soepel blijft. Hiermee kunnen ongemakken in de toekomst voorkomen worden.

Veelgebruikte supplementen zijn:

- **Glucosamine en chondroïtine:** deze bouwstoffen helpen bij het behoud van gezond kraakbeen en voldoende gewrichtsvloeistoffen. Hierdoor zorgen ze ook voor de souplesse van gewrichten en houden ze de beweging soepel.
- **MSM (methylsulfonylmethaan):** werkt ontstekingsremmend en bevordert de doorbloeding. MSM is ook een bouwstof voor collageen, banden, spieren en gewrichtskraakbeen en -vloeistof.
- **Omega-3 vetzuren:** EPA en DHA ondersteunen de gewrichten en daarnaast ook de huid, hersenen en het hart. Ze verminderen irritaties in het gewricht en helpen bij het behoud van een soepele beweging.

- **Magnesium:** magnesium is een stof die ervoor zorgt dat de energie wordt geleverd om te kunnen ontspannen. Het vermindert kramp en spierspanningen. De vorm waarin je magnesium aanbiedt is belangrijk, niet alles is even goed opneembaar en bruikbaar voor het lichaam. Magnesiumcitraat bijvoorbeeld, is een goed opneembare vorm voor het lichaam en kan dus zorgen voor ontspanning, herstel en opbouw van spieren.
- **Silicium:** dit is een echte bouwstof voor pezen, banden en ligamenten. Onmisbaar voor bijvoorbeeld sterke kruisbanden, en een sterk bewegingsapparaat in het algemeen.

Kies altijd voor supplementen van goede kwaliteit. Hiermee zorg je dat de opneembaarheid van de grondstoffen in de weefsels optimaal is. Overleg bij twijfel met een (holistisch werkende) dierenarts of natuurgeneeskundig diertherapeut.

Voorkom overbelasting

Beweging is natuurlijk superfijn en belangrijk, maar om problemen te voorkomen moet de hoeveelheid beweging afgestemd zijn op de leeftijd, conditie en bouw van je kat.

Voor kittens en jonge katten: laat jonge katten zo veel mogelijk spelen op een niet gladde ondergrond en probeer voorzichtig te zijn met hengels. Katten kunnen zich lelijk bezeren als ze rare hoge sprongen maken. Hun gewrichten zijn nog in ontwikkeling.

Voor volwassen katten: zorg voor een goede balans. Regelmatig bewegen houdt de gewrichten soepel, maar voorkom overbelasting. Overal waar TE voor staat kan lijden tot problemen.

Voor oudere katten: laat de kat bewegen, maar met aanpassingen. Zo is met name rechtlijnige beweging heel goed. Daarmee bouw je een goede spiermassa op, die de gewrichten kan ondersteunen. Dit kun je doen door bv. (verantwoorde) snoepjes van je af te gooien zodat de kat er naartoe moet lopen. Er zijn ook supplementen die kunnen helpen bij de aanmaak van spiermassa. Kan de kat niet meer goed springen, zet dan een trapje naar zijn favoriete plekje, zodat hij kan blijven genieten van de bv. de zon.

Spieropbouw

Spieren zorgen ervoor dat de gewrichten worden ondersteund. Goede bespiering kan dan ook helpen om de gewrichten voldoende ondersteuning te bieden. Met een goed spierpakket kun je er zelfs voor zorgen dat ongemakken verminderen en bewegen weer soepeler gaat.

Om de spieropbouw te ondersteunen is het belangrijk om de juiste bouwstoffen te geven. Ook hier is het geven van glucosamine, chondroïtine en MSM een goed uitgangspunt. Vul dit wel aan met de juiste aminozuren, vitamines, mineralen, sporenelementen en kruiden.

- Tunera diffusa (damiaanblad) - is een versterkend kruid;
- Boswellia serrata (wierrookboom) - vanwege de pijnstillende en opbouwende werking;
- Ribes nigrum (zwarte bes) - voor een goede afvoer van afvalstoffen;
- Bamboe – voor een goede opbouw van gewrichtsbanden en spieren;
- Salix alba (witte berk) - voor soepele gewrichten en vermindering van spierpijn.

Samengevat

Gezonde gewrichten vragen om een holistische aanpak. Door te zorgen voor goede voeding, slimme supplementen en verantwoorde beweging, geef je jouw kat op elke leeftijd de beste kans op een soepel, actief en gelukkig leven.