

Opgroeiplan voor kleine en middelgrote rassen

Opgroeierende puppy's en beweging

De eerste levensmaanden van je pup zijn cruciaal voor de ontwikkeling van zijn spieren, botten, pezen en gewrichten. Spelen, rennen en ontdekken horen daarbij. Het jonge lichaam is nog volop in ontwikkeling, daarom moet de belasting in balans zijn. Dit betekent genoeg beweging om sterk te worden, maar niet zoveel dat het overbelast raakt en er problemen ontstaan.

Waarom voorzichtig opbouwen belangrijk is

Bij puppy's zijn de groeischijven in de botten nog open en is het bindweefsel nog slap. Te vroeg intensief of te eenzijdig bewegen kan leiden tot gewrichtsproblemen of verkeerde belasting op de lange termijn. Problemen zoals HD en ED ontwikkelen zich sneller wanneer de pup onjuist belast wordt. Denk aan lange wandelingen, fietsen, traplopen of springen. Hiermee kan je beter nog even wachten. Wat je wél kunt doen, lees je hieronder.

Praktische beweegtips voor puppy's

- **Houd je aan de minutenregel.** 5 minuten wandelen per het aantal maanden dat de pup oud is per keer. Dus een pup van 4 maanden mag maximaal 20 minuten wandelen per keer, ongeveer 3 a 4 keer per dag. Heeft de pup tijdens de wandeling intensief gespeeld met een andere hond? Kort dan de wandeling in.
- **Verdeel beweging over de dag:** liever meerdere korte wandelingen dan één lange tocht.
- **Laat je pup zelf het tempo bepalen.** Vermijd dat je pup lange tijd moet draven of rennen. Bijvoorbeeld met de pup naast de fiets is echt nog te intensief voor hem of haar. Dat is te belastend voor de gewrichten, banden en spieren.

- **Kies voor gevarieerde, zachte ondergronden** zoals gras of stevig zand, dit is minder belastend dan asfalt en geeft voldoende grip. Vermijd zwaar zand of zware duinpannen.
- **Speel gecontroleerde spelletjes**, zoals speur en snuffelspelletjes voor mentale uitdaging. Zo kun je een pup met veel energie een uitlaatklep bieden zonder hem fysiek te belasten.
- **Vermijd traplopen en springen** tot het skelet volgroeid is (vaak rond 12–18 maanden, afhankelijk van ras). Bij traplopen en springen komen er grote klappen op de gewrichten die nog volop in ontwikkeling zijn. De spieren kunnen dit nog niet opvangen en dat kan op latere leeftijd problemen geven.
- **Zorg voor voldoende rustmomenten:** jonge honden hebben veel slaap nodig (minimaal 18 uur slaap per dag) om te herstellen en te groeien. Rust is belangrijk op zowel fysiek als mentaal vlak. Kies voor een plek waar de pup echt tot rust kan komen, bijv. een bench. Dit voorkomt ook dat kleine kinderen in huis de pup niet kunnen storen tijdens het slapen.
- **Observeren en bevoelen.** Blijf je pup regelmatig wegen en observeer zijn bewegingspatroon. Kreupelheid, veel zitten of liggen tijdens de wandeling, stijfheid of minder willen bewegen zijn signalen om even gas terug te nemen en eventueel een dierenarts te raadplegen. Ook is het goed om tijdens het aaien van de pup bewust te voelen of er plekken op het lichaam zijn die de pup als minder prettig ervaart. Dit kun je bemerken als de pup ineens zijn hoofd omdraait, zachtjes je hand pakt of op een andere manier aangeeft dat het niet fijn is. Als dit het geval is, raadpleeg dan een osteopaat, (holistisch werkend) dierenarts of dierfysiotherapeut om verder te kijken.

Ondersteuning van binnenuit

Goede voeding vormt de basis, maar tijdens de groei kan het jonge lijf nét wat extra bouwstoffen gebruiken voor een optimale groei en

sterke spieren en gewrichten. Deze supplementen helpen om een sterk bewegingsstelsel op te bouwen.

- **PUUR Glucosamine** Ondersteunt de opbouw van kraakbeen en zorgt voor soepele gewrichten. Door de opbouw van pup af aan te ondersteunen kun je ongemakken op latere leeftijd voor zijn.
- **PUUR Omega-3** Deze capsules zijn rijk aan EPA en DHA-vetzuren. De vetzuren ondersteunen de ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel én hebben een ontstekingsremmend effect op gewrichten.

Voeding: de basis voor sterke botten, spieren en pezen

De juiste voeding in de groei bepaalt of je pup een sterk skelet en gezonde spieren en pezen ontwikkelt. Daarbij zijn een paar voedingsfactoren extra belangrijk:

Calcium-fosforverhouding

Een goede balans tussen calcium (Ca) en fosfor (P) is cruciaal voor een gezonde botgroei.

- Ideale verhouding: 1,2-1,4 : 1 (Ca : P).
- Te veel calcium kan leiden tot hypercalciëmie (te hoog calciumgehalte in het bloed). Het lichaam maakt dan calcitonine aan om het calcium te verlagen. Dat verstoort de btopbouw: er wordt te veel en verkeerd bot gevormd, wat botafwijkingen kan veroorzaken.
- Te weinig calcium zorgt voor een zwakkere botstructuur en onvoldoende botaanmaak.
- Fosfor zorgt ervoor dat calcium kan worden opgenomen in het lichaam. Ze werken samen om sterke botten te vormen.
- Te veel fosfor vermindert de opname van calcium. Het kan botafbraak stimuleren en zorgt hierdoor dat op lange termijn de botten zwakker worden.

- Te weinig fosfor zorgt ervoor dat calcium niet goed kan worden gebruikt tijdens de btopbouw. Dit zorgt voor broze botten en vertraagde groei.

Vitamine D

Vitamine D speelt een cruciale rol bij de opname en verwerking van calcium in het botweefsel. Wanneer een dier te weinig vitamine D binnenkrijgt, kunnen de botten zich niet goed vormen, wat bijvoorbeeld kan leiden tot rachitis (Engelse ziekte). Een te hoge inname is echter ook ongunstig, omdat dit de calciumopname verstoort en daarmee de botgroei beïnvloedt.

Voorkom overgewicht bij pups

Het is een misvatting dat pups niet te zwaar kunnen worden. Overgewicht kan de gewrichten belasten en de groei belemmeren. Vaak ontstaat dit door een te hoge hoeveelheid koolhydraten in de voeding, zoals granen en zetmeel in sommige brokken. Hoewel koolhydraten snelle energie leveren en snelle groei stimuleren, is het juist belangrijk dat pups geleidelijk groeien voor een sterk en gezond bewegingsstelsel.

Kies voor eiwitrijke voeding

Eiwitten vormen de bouwstenen voor spierweefsel en dragen rechtstreeks bij aan een gezonde groei. Het is daarbij belangrijk te kiezen voor eiwitten van hoge kwaliteit die het lichaam goed kan verwerken. Voeding waarin de meeste calorieën uit proteïnen komen in plaats van uit koolhydraten, verdient daarom de voorkeur.

Laat je voor de juiste voeding altijd goed adviseren bij een voedingsdeskundige of dierenspecialzaak.

