

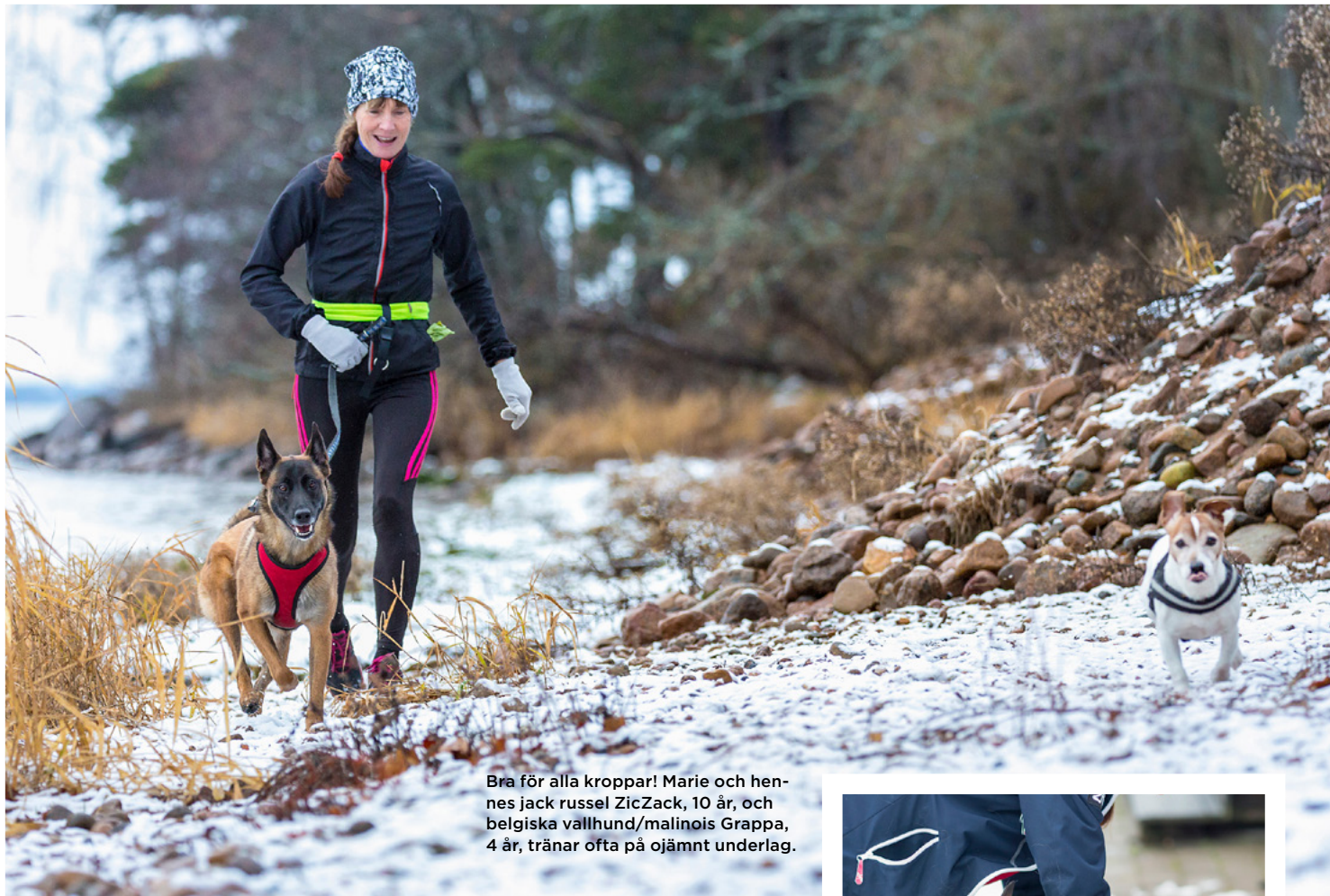
TEMA

Hälsosamt hundliv

Veterinär John-Filip Lundin **Hundfysioterapeut** Marie Söderström
Etolog Kenth Svartberg

➤ Ett långt och friskt hundliv. Det vill nog alla hundägare ge sin bästa vän. Men hur gör man det? Här delar tre experter med sig av viktiga råd inom sitt respektive område. Du får lära dig att jobba förebyggande på flera olika plan. Hunden behöver självklart rätt mat och rätt typ av motion. Det handlar också om att lära sig upptäcka sjukdomar i tid och - sist men inte minst - se till att din kompis får vara glad och mår bra psykiskt. Hälsa är ju en fråga för både kroppen och knoppen!

TEXT PETRA ASCHBERG FOTO JENNY JURNELIUS



Bra för alla kroppar! Marie och hennes jack russel ZicZack, 10 år, och belgiska vallhund/malinois Grappa, 4 år, tränar ofta på ojämnt underlag.

Veterinären

Bra vardagsrutiner kan rädda liv

Hur ser din hund ut när den är frisk? Kläm och klappa, känn på hullet, titta på tänderna, undersök öronen, kolla bajset och läs på om rasen och dess behov. Det är det bästa du kan göra för att hålla koll på din hunds hälsa.

- Lär dig hur det är när det är som vanligt för då blir det lätt att se när det inte är det!

Det säger veterinären John-Filip Lundin, som driver veterinärkliniken Vetopia utanför Uppsala och dessutom arbetar på Hundstallet i Stockholm.

Hans främsta uppmaning till nyblivna valp- och hundägare är därför att så fort som möjligt lära känna sin hund, både som individ och som ras. Det handlar om att bli medveten om allt från nedärvda instinkter till de dagliga kiss- och bajsrutinerna.



John-Filip Lundin

- Rutiner är viktiga. Lär känna din hund så att du vet att den är på ett visst sätt, samma sak varenda dag. Det är när något förändrar sig som du ska reagera. Då mår hunden förmodligen inte bra, säger John-Filip.

Ta till exempel det här med hur ofta din hund bajsar. Kan-ske har du en hund som bara bajsar på morgonen. Om den



Vardagsrutin. Lär känna din hund, kläm och känn ofta!

plötsligt börjar bajsar på varje promenad så är det något som inte är som det ska. Samma sak med lekrutinerna, om valpen till exempel alltid leker samma lek varje kväll efter maten innan den somnar och sover hela natten, ja då vet du att det är så din hund är när allt är som vanligt.

Lika viktigt är det att veta vad det är för sorts hund man har skaffat och läsa på om rasen, menar John-Filip, för det kommer att påverka hundens liv och hälsa väldigt mycket.

- En jagande hund som inte får jaga eller en apporterrande hund som inte får apportera måste få utlopp för det på något annat sätt. Annars kommer den inte att må bra och till exempel börja tugga på saker som förstör tänderna, förklarar John-Filip.

Lär känna den ras du har valt

Dessutom finns det rasrelaterade hälsoproblem som man tycker att man ska känna till. Som att schäfrar ofta får allergier och hudproblem och att man måste hålla koll på sin la-

bradors höfter eftersom retriever har mycket artrosproblem. Har du skaffat en chihuahua eller yorkshireterrier är det i stället tänderna som brukar krångla.

När det gäller alla hundar, oavsett ras, finns det dessutom några riktigt stora hälsorisker, enligt John-Filip, som varje hundägare bör tänka lite extra på:

1. Att inte vaccinera sin hund, då saknar den skydd mot flera dödliga virusinfektioner.
2. Övervikt, många hundar i dag är alldeles för tjocka och det är livsfarligt!
3. Dålig tandhälsa, ett jätteviktigt problem, framför allt hos småhundar.

Men så kommer den svåra frågan: hur ska man veta när det är dags att kontakta veterinär?

- Jag brukar svara två saker, säger John-Filip, dels att man ska våga ringa till veterinären och fråga, dels att man ska jämföra med sig själv.

Det vill säga, det kostar ingenting att fråga men man kan också fundera över hur man själv hade gjort om man till exempel hade varit lika stel som sin hund på morgonen och inte kunnat stödja på ett ben.

- Hade jag själv gått till doktorn då? Ja, antagligen, säger John-Filip och skrattar.

Här bredvid har vi samlat John-Filips tankar kring hundens hälsa och hur du bäst förebygger problem.



Börja i tid.
Vänj hunden vid regelbunden tandkontroll - och vid tandborste.



Håll koll.
Småsprickor, eksem, för långa klor... Tassar kan råka ut för mycket!

Lär känna din hund från topp till tass!

ÖGONEN

Vanliga problem

- Skador på hornhinnan. Kan bero på att hunden sprungit in i en pinne eller fått något vasst i ögat. Främsta varningstecknet är att hunden kisar och då måste man snabbt till veterinär.
- Kladdiga eller rinniga ögon. Klar tårvätska som rinner är sällan ett problem och vanligt hos småhundar på grund av för trånga tårkanaler. Ögon med gröngulaktigt kladd bör däremot undersökas av veterinär.

ÖRONEN

Vanligaste problemet

- Öroninflammation är extremt vanligt, men lika påfrestande för varje enskild hund. Inflammationen kan ha många orsaker, till exempel allergi, men drabbar ofta hundar med stora, varma, hängiga och håriga öron där bakterierna stormtrivs.

Hur märker man att hunden har öroninflammation?

- Ha koll på hur det ser ut i örat när din hund är frisk, de flesta hundar är ljusrosa. Ett inflammerat öra bli rödare och ser irriterat ut, ofta blir det också brunkletigt innuti. Ett annat tecken är att hunden kliar sig helt frenetiskt.

Hur kan man förebygga?

- Gör rent smutsiga öron, men inte för ofta och absolut inte med tops. Risken finns att man tvättar sönder och skadar örat. Rengör försiktigt med lite bomull på fingret. Har din hund tunga, varma "cockerspanielöron" måste du hitta en rutin för att hålla torrt och lufta dem under varma dagar och efter bad.

TÄNDERNA

Största problemet:

- Många hundar går omkring med tandvärk, tandsten och tandlossning utan att ägarna vet om det. Speciellt utsatta är de minsta hundraserna, under 10 kg, som har jättemycket mer tandproblem än större raser. Anledningen är att de har lika många tänder fast på mindre yta. Allra värst tandproblem har hundar under 5 kg. Tyvärr har man också undervärderat vad tandproblem gör med våra hundar. Det påverkar hela allmäntillståndet, från humöret till aptiten.

Hur märker man att hunden har tandvärk?

- Om hunden äter dåligt, inte har lust att leka och verkar gammal i förtid kan det mycket väl bero på att den har ont i munnen. En hund som har riktigt ont kanske bara äter på ena sidan eller spottar ut maten för att det är så smärtsamt att tugga. När man väl gör någonting åt problemet brukar många uppleva att deras hund blir "flera år yngre".

► **Lär känna din hund från topp till tass!**

Hur kan man förebygga?

- Ingenting slår mekanisk rengöring med tandborste. Ändå är det många hundägares dåliga samvete. Därför är det viktigt att vara lite lugn med sina ambitioner och lägga tandborstningen på en nivå som är möjlig. Det är bättre att tänka att man ska borsta en gång i veckan och faktiskt göra det än att tänka att man ska borsta alla 42 tänderna morgon och kväll för det kommer förmodligen inte att hända.
- Tandborstning måste alltid vara positivt för hunden. Börja försiktigt med valpen, ta en tand i taget och ge sedan massor av belöning. Valpen ska känna att det här är det roligaste ni någonsin har gjort.
- Gör det till en vana att öppna munnen och titta på alla tänderna redan från det att hunden är liten. Då blir hunden van att hanteras och det blir lättare om den måste behandlas av en veterinär. Tänderna ska vara vita och det är aldrig okej med tandsten.
- Dentastix, tandtugg och ben är långt ifrån lika bra som tandborstning, men de har en viss rengörande effekt. Tänk dock på att det också är godis som innehåller många kalorier.

Vad ska man undvika?

- Tennisbollar! Tyvärr är det så att de älskade tennisbollarna är väldigt skadliga för tänderna. De är gjorda av ett material som slipar sönder emaljen, speciellt när bollen blir blöt av hundens saliv.

MAGEN & MATEN

Största problemet

- Allt extra godisamatande gör våra hundar feta. Övervikt är ett "folkhälsoproblem" bland hundar med många farliga följsjukdomar. Främsta orsaken är den där ostskivan som vissa hundar alltid ska ha till frukost eller den där halva köttbullen varje kväll. Om man tänker efter så inser nog alla att en liten hund på 5 kg som får en köttbulle varje kväll blir sjukligt fet. Det är som om vi själva skulle äta 15 extra köttbullar varje dag!

Hur märker man att hunden är för tjock?

- Känn och kläm på din hund och lär dig hur den ser ut när den är i fysisk form med rätt hull. De flesta raser ser ut som de ska se ut när de är runt ett år. Det kan man ha som måttstock. Man brukar säga att hunden ska ha midja och att man ska kunna känna revbenen, fast det finns hundar som uppfyller de kraven och ändå har en jättetjock mage. Det handlar alltså inte bara om kilon utan också om hur de är fördelade. Därför är det viktigt att ta hjälp av en veterinär för att bedöma om hunden är överviktig.

Hur kan man förebygga?

- Väg din hund! Ge inte större portioner än vad som står på foderpåsen. Står det att din hund ska äta 2 dl torrfoder per dag så ska allt ingå i den dagsransonen, även träningsgodis, tuggpinningar och allt annat som man kanske sticker till hunden. ►



Hundfysioterapeuten

Hundgymmet finns runt knuten

Våga kliva in i skogen! På naturligt ojämnt underlag får både du och din hund allsidig träning som förebygger skador. Hunden behöver också få använda alla sina tre gångarter – på varje promenad.

Hundar är beroende av fysisk träning. Det är därför det är så viktigt att du som hundägare också gillar att motionera och ser till att komma ut ett par timmar varje dag även när det regnar och snöar.




Marie Söderström

- Att hunden får komma ut och röra på sig i alla väder är grundläggande för att den ska må bra både fysiskt och mentalt och även för att förebygga skador, säger Marie Söderström, som arbetar med fysträning och rehabilitering av hundar och har skrivit flera böcker i ämnet.

Marie är legitimerad sjuksköterska och certifierad hundfysioterapeut.

- Det gäller alla hundar, även de små, säger hon bestämt.



Tid tillsammans. Ta vara på era skogspromenader genom att leka lekar och kanske träna lydning i korta pass.

Säkerhetstänk som minskar skaderisken

↘ Släpp inte valpen eller unghunden i vilda lekar med andra hundar som är större och hårdare. Låt dem leka med jämnstora och jämngamla kompisar i stället.

↘ Träna balans, koordination och stabilitet successivt. Om hunden till exempel ska lära sig att hoppa upp på stenar, så se till att börja med små, stadiga stenar och öka svårighetsgraden.

↘ Kasta aldrig pinnar som hunden fångar i luften, risken finns att de fastnar i munnen eller strupen.

↘ Bollkastning är ingen bra motion, speciellt inte om man kastar höga bollar, vilket kan resultera i att hunden kastar sig uppåt för att ta bollen, sedan roterar den ofta i luften och kan ramla i backen. Ska man leka med bollar ska bollarna vara låga!

↘ Se alltid till att hunden är uppvärmd innan den slänger sig in i fysiska aktiviteter, gå cirka 10 minuter i koppel först. Det är även bra att låta hunden varva ner i långsammare tempo efter en aktivitet.

Marie är noga med att påpeka just detta eftersom hon upplever att det finns en myt om att mindre sällskapshundar inte skulle ha behov av motion.

- Även en liten papillon eller chihuahua måste ut på dagliga motionsrundor! Alla raser behöver träna neuromotoriken, alltså balans, koordination, stabilitet och styrka, och det gör de inte på gångbanan. De måste få röra sig i skog och mark.

Maries bästa råd för stärkande vardagsmotion är:

1. Gå på naturstigar och i obanad terräng.
2. Gå i uppförbackar och i vattenbrynet så att hunden tvingas lyfta på fötterna.
3. Låt hunden simma själv eller simma tillsammans.

Fast det behöver faktiskt inte vara krångligare än att ta ett kliv ut i terrängen vid sidan av gångvägen. Om man själv har svårt att gå i skogen eller där det är ojämnt föreslår Marie att man tar sin hund i ett flexikoppel.

Därför rekommenderar hon att även den som skaffat en liten ras går en valp- eller lydningkurs. Då blir det lättare att kunna låta sin hund röra sig friare inne i skogen under lydning, kanske på långlina.

- Jag tycker att man ska tänka att man har hela gymmet runt knuten och utmana terrängen, säger Marie.

Den andra vardagsviktiga saken som Marie vill lyfta fram när det gäller hundens fysik är att se till så att hunden får möjlighet att använda alla sina gångarter på varje promenad. Man kanske inte tänker på det men hundar har faktiskt tre olika gångarter: skritt, trav och galopp (även passgång före-

kommer, vilket inte är att föredra). När hunden bestämmer själv väljer den det som är bekvämast, vilket sällan är skritt eftersom det kan vara svårare för en hund att gå långsamt. Men man kan uppmana hunden att gå sakta genom att till exempel lägga ett spår i skogen eller ta den i koppel och gå en bit tillsammans genom terrängen.

Lär dig hundens rörelsemönster

Att studera hur ens hund rör sig är dessutom bra för att lättare kunna upptäcka skador och åtgärda dem i tid, menar Marie. En hund som till exempel har fått en sträckning kan nämligen lägga sig till med ett nytt rörelsemönster. När den tidigare brukade trava kanske den plötsligt galopperar i stället eller börjar hoppskutta på tre ben.

- Det är inte alls ovanligt att hundar får upprepade sträckningar som hundägaren inte lägger märke till och som sedan kan leda till andra, större bekymmer, förklarar Marie.

Hon möter många sådana hundar i sitt arbete som utvecklingsansvarig för rehabilitering Anicura Östergötland och på sitt eget företag Dynamic Rehab & Sport utanför Linköping.

- Därför är det viktigt att man kontaktar en veterinär eller legitimerad fysioterapeut om ens hund förändrar sitt rörelsemönster, blir stel, börjar avlasta något ben eller haltar.

Med mer allsidig träning i form av promenader i skog och mark minskar skaderisken. Ser man dessutom till att hunden är uppvärmd innan den kastar sig in i lekar i hundrastgården eller springer efter en boll på gräsmattan så har den, enligt Marie Söderström, större förutsättningar att hålla sig frisk och pigg i många år framöver!

Hundar mår bra av att bara få "hänga" med sin människa. 7-årige rhodesian ridgeback-hanen Klever älskar att mysa i tv-soffan.



Etologen

Att vara tillsammans är allra viktigast

Att känna gemenskap med sin familjeflock och att få jobba lite för maten. Det kan vara de två viktigaste ingredienserna för att din hund ska vara nöjd med livet. Det menar etolog Kenth Svartberg, som doktorerat på hundars beteende och personlighet.

Att hundar inte bara behöver fysisk motion utan även mental stimulans för att må bra vet vi. Men vad innebär det? Är det att knäcka ett svårt viltspår i skogen eller är det att ligga i soffan med husse och bli kliad på magen? Det senare låter kanske inte så mentalt ansträngande men faktum är att i en

hunds basbehov ingår också att få känna trygghet och tillit med sina människor. Det tror i alla fall Kenth Svartberg. Som etolog har han studerat hundar och försökt tolka vad det är de behöver och då har ett par viktiga behov utkristalliserat sig. "Familjeflocken" är det första och bygger på idén att hundar har ett umgängesbehov.

- Man kan nog utgå ifrån att de flesta hundar behöver känna samhörighet med andra individer eftersom hundar har utvecklats för att leva i en begränsad grupp där man känner varandra, förklarar han.



Kenth Svartberg

Däremot tror han inte att alla hundar måste ha en annan hund i sin familjegrupp utan den funktionen kan nog fyllas av människor. Samtidigt är det förmodligen så att hundar också har behov av att umgås med andra hundar.

- Men med det menar jag inte att en hund måste umgås med många andra hundar utan det kan räcka att skaffa några hundkompisar som den får träffa då och då, säger Kenth.

Det viktiga är att hunden får känna att "det här är min grupp". Det finns en trygghetsaspekt i det. Det är också här som soffan med husse kommer in, för enligt Kenth är det en typ av "bara-vara" aktivitet som är väldigt må bra-boostande för hunden.

- Fysisk närhet är en lugn stimulans som är viktig att investera i. Det hjälper hunden att stressa av, dessutom bygger det en fin relation med hunden som man också har nytta av när man ska samarbeta med den, förklarar Kenth, som själv har sex hundar som han och hans fru Niina tränar och tävlar med.

Hundar behöver jobba för maten

Det här lugnet tillsammans är alltså minst lika viktigt för tävlingshunden som för sällskapshunden eftersom aktivering ofta föder ett behov av aktivering, som riskerar att stegras. Att ge sin hund ett bra liv handlar därför mycket om att försöka hitta en balans både vad gäller stimulans och socialt umgänge, menar Kenth. För det är klart att hunden också måste få göra saker och använda sin mentala förmåga för att må bra, och då kommer vi in på det andra grundläggande behovet, enligt Kenth, och det är att "jobba för resurser". Det betyder att hunden behöver få kämpa lite för det den vill få, som mat och jaktbyten.

- Tänker man på vargar och vilda hundar och hur stor del av livet de ägnar åt att hitta mat så förstår man det behovet, säger Kenth, som därför tycker att man ska satsa på att göra spår- och sökövningar med sin hund.

Hjärngymna för din hund

↳ Skaffa en aktiveringsleksak och stoppa regelbundet lite av mid-dagen i den så att hunden får anstränga sig för att få tag på maten.

↳ Att söka efter personer är en utmärkt övning där hela familjen kan involveras. Skicka ut någon att gömma sig och låt hunden leta efter personen genom att spåra där han eller hon har gått.

↳ Ta med favoritleksaken ut och göm den i en skogsbacke och låt hunden leta, då får den använda näsan och kämpa lite för något den tycker om.

↳ Att försöka bryta sig in i en hopknycklad toarulle med en godbit i är en klassiker och bra problemlösning för valpar. Nästa steg är att knyta ett snöre runt rullen och

lägga den under soffan, då får valpen klura ut hur den ska göra för att dra i snöret som sticker ut.

↳ Budföring är ett moment i bruksprov, hemma kan man låta hunden springa mellan två familjemedlemmar. Ställ er i varsin ände av en lång väg och kalla på hunden. Belöna när den kommer fram. Turas om så att den får öva några gånger.

Men det betyder inte att man måste träna avancerade viltspår utan det funkar också fint att låta hunden jobba för maten i stället för att bara få den serverad.

- Alla hundar äter och det enklaste är att ta med lite av matportionen ut på promenaden och sprida ut på marken eller gömma den hemma och låta hunden leta, säger han.

Problemlösning är hjärngympa

Då får hunden använda luktsinnet och det är väldigt stimulerande och mer utmanande än att till exempel använda synen, som den gör när den springer och jagar efter saker. Att få söka och lösa problem på egen hand är överhuvudtaget bra hjärngympa för hunden.

- All typ av inläring är också bra. När hunden lär sig nya saker måste den tänka, och extra bra blir det när hunden får klura ut själv vad den ska göra, förklarar Kenth.

Han lyfter fram shaping som en bra träningsform. Det är när hunden lär sig saker genom att testa själv vad det är du vill att den ska göra. Du har godbitarna och belönar den när den gör rätt, steg för steg mot ett visst mål, exempelvis att den ska lyfta tassens och göra "high five".

- Det är ett alldeles utmärkt sätt att få jobba för maten, säger Kenth, som tror att många hundar skulle trivas bättre med tillvaron om de fick kämpa lite mer med att lösa problem.

Det i kombination med ett helt vanligt familjeliv och lite fysisk motion. Då har din hund förmodligen fått allt den behöver! 🐾



KLIPP UT OCH SÄTT PÅ KYLSKÅPET!

Checklista för hundens hälsa

Varje dag

Kolla hundens kiss och bajs!

Ser det ut som vanligt, samma färg, samma konsistens?

Lite lösare avföring kan vara det enda tecknet på att något inte är som det ska vara.

Äter och dricker hunden som vanligt?

Var uppmärksam på om du till exempel behöver fylla på vattenskålen fler gånger än normalt.

Varje vecka

Titta på tänderna!

Öppna munnen, dra tillbaka kinden och titta på alla tänderna. Gör det till en vana, det är bra träning för dig och din hund inför den där gången när hunden bryter av en tand eller får ett annat problem i munnen som måste behandlas av veterinär.

Varje månad

Väg din hund!

Kolla en gång i månaden att din hund väger som den brukar väga och ingenting annat.

Varje år

Gör en hälsokontroll!

Gå till veterinären och be om en genomgång av allt från tänder till vikt.

Vaccinera!

Se till att hunden blir vaccinerad varje år med de vaccinationer som rekommenderas.

► Lär känna din hund från topp till tass!

Vill man ge annat än torrfoder så måste man ta bort en del av torrfoderransonen.

Vad ska hunden äta?

- Alla kommersiella foder som finns på marknaden funkar, de är fullgoda och innehåller allt en hund behöver. Men man måste ha koll på att hunden inte blir sjuk av dem. Vissa individer är känsliga och kan bli allergiska. Man måste också se till att magen håller. Avföringen ska varken bli för hård eller för lös, en del hundar klarar till exempel inte foder med mycket protein utan får diarré. Man måste också se till så att hunden inte går upp i vikt, om den gör det får man minska på portionerna eller byta till ett lättare foder. Kom ihåg att alltid byta foder stegvis för att skona magen.

HUDEN & PÄLSEN

Vanliga problem

- Hudproblem är vanligt och kan bero på tre saker:

Parasiter. Finns naturligt på kroppen eller kan komma utifrån.

Infektioner. Orsakas ofta av annan sjukdom och nedsatt immunförsvar.

Allergier. Mot foder, mot omgivningen eller mot båda.

Hur märker man det?

- Hunden får klåda. Den måste behandlas eftersom den innebär ett lidande. Huden kan också bli röd och irriterad och till och med sårig. Alla hundar kliar sig ibland, men en varningsklocka är när hunden börjar nagga sig själv med tänderna. Håll koll på öron, tassar, ljumskar och armveck. Håll också koll på pälsen, den ska se ut som den alltid har gjort, om en glansig päls plötsligt blir matt är något fel.

TASSARNA

Vanligaste problemet

- Oklippta klor kan vara farligt. Hunden riskerar att fastna och slita sönder klon, det gör fruktansvärt ont och kräver behandling. För långa klor ger också sämre rörlighet eftersom hunden inte kan sätta ner tassarna på rätt sätt.

Hur förebygger man?

- Klor växer olika fort och hur ofta de behöver klippas är helt individuellt. Ta hjälp om du känner dig osäker på om de behöver klippas eller tycker att det är jobbigt. Chansa inte!

Kloklippning

- Börja tidigt med valpen och gör det till en kul grej. Klipp två klor, belöna rikligt och låt som om det är superkul! Sedan kommer hunden förmodligen att tycka att det är helt okej att klippa två klor till.

- Ge inte upp! Det gäller all hundträning. Om hunden skriker och sprattlar och husse eller matte ger upp så lär sig hunden att det är så den ska göra.

TIPS!