

VESITERAPIASTA ON MONEEN - KUNTOA JA VAUHTIA KOIRALLES!



LÄMPÖ- JA VESIHOIDOILLA ON PITKÄ HISTORIA

Lämpöhoidot on tunnettu jo antiikissa, jossa auringon lämmittämää hiekkaa ja vettä on käytetty hoitokeinona. Lääketieteen oppi-isä Hippokrates muiden muassa käytti hoidoissa lämpimiä vesihauteita. Lämpöyynykin on peräisin jo 1800-luvulta. Lämpökäsittely aiheuttaa kudoksissa verenkierron vilkastumista, pinta-kapillaarien aukeamista, kudosten venyvyyden lisääntymistä ja lihaskasvun jännityksen laukeamista. Jo pieni lämpötilan muutos saa aikaan vaikutuksia.

VESIHOIDOT

Veden käytöllä terapeuttisessa tarkoituksessa on samoin hyvin pitkät perinteet. Roomalaisten kuuluisan kylpyläkulttuurikauden jälkeen vesihoidojen suosio on vaihdellut eri aikoina. Vesihoidot voidaan jakaa kylpyhoitoihin sekä vesiliikuntaan.

Kylpyhoitoja voidaan antaa joko paikallis- tai kokokylpyinä. Ihmispuolella meillä suositumpia ovat kokokylvyt. Kylpyhoidossa vaikuttavat ensisijaisesti veden lämpötila ja siihen mahdollisesti lisätty yrtti- tai lääkeaine. Neutraalilämpöinen kylpy rauhoittaa ja lievittää kipua ja jännittyneisyyttä.

Lämpimät kylvyt kohottavat kehon lämpötilaa, minkä seurauksena verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuvat. Lämmin kylpy myös lievittää lihaskasvun jännitystä ja -kipua. Lämmintä vettä voimme käyttää siis koiralla jännityksen ja kivun lievittämiseen. Koiran kylpyyn voimme lisätä myös vaikkapa rauhoittavia tai virkistäviä, myrkyttömiä eteerisiä öljyjä, vaikkakin näitä nykyisin aika harvoin hoidoissa hyödynnetäänkin.

VESITERAPIA

Vesiterapia sopii kaikille terveille koirille. Erinomaisesti se on nivelrikkoisille sekä leikkauksesta tai traumasta toipuville koirille. Ylipainoisen koiran laihtu- tuksessa vesiterapia tarjoaa turvallisen ja tehokkaan vaihtoehdon.

Vesiterapiaa käytetään kuntoutusmuotona tuki- ja liikuntaelinsairauksissa sekä niiden ennaltaehkäisyssä, neurologisissa ongelmissa sekä raajojen käyttä- mättömyysongelmien korjauksessa.

Se on tehokas kuntoutusmuoto leikkauksesta toipuville, mutta myös konservatiivinen hoitomuoto leikkauksen sijasta esim. selkä-, nivel- ja jänneongel- mista kärsiville koirille.

Vesiterapialla on paljon hyviä ominaisuuksia, joista koira hyöttyy. Vedessä harjoittelu ylläpitää ja jopa parantaa nivelten liikkuvuutta ja lihaskuntoa sekä harjoittaa ja kehittää koiran tasapainoa.

Vedellä itsessään on monia hyödyllisiä ominaisuuksia, joita hyödynnetään koirien kuntoutuksessa. Näitä ominaisuuksia ovat mm. noste, hydrostaattinen paine ja viskositeetti.

NOSTE

Nosteen ansiosta kehon painorasitus kuntoutettavaa raajaa ja niveliä kohtaan vähenee. Vedessä voi siis oikein toteutettuna harjoitella turvallisesti ilman pelkoa nivelten ylikuormittumisesta.

Nosteen avulla leikattua koiraa voidaan kuntouttaa normaaliasennossa. Vedessä seisominen saattaa onnistua sellaiselta koiralta, joka ei siihen vielä kuivalla maalla kykene. Vedessä painon aiheuttaman rasituksen vähentyessä myös niveliin kohdistuva kipu helpottuu.

HYDROSTAATTINEN PAINO

Hydrostaattinen paine on vedessä ja muissa nesteissä vallitseva nesteen oman painovoiman aiheuttama paine. Mitä suurempi tiheys ja mitä syvemmällä keho on, sitä suurempi on kehoon kohdistuva paine. Veden hydrostaattinen paine on tehokas koiran kehon turvotuksien hoidossa. Vesikuntoutuksessa turvotus helpottaa, ja paine saattaa usein myös vähentää koiran kipuaistimusta.



VISKOSITEETTI, VASTUS JA PINTAJÄNNITYS

Viskositeetti kuvaa nesteen kykyä vastustaa muodonmuutoksia, eli se on eräänlainen veden sisäisen kitkan mittayksikkö. Vesi vaikuttaa liikkeen vastustajana, koska vesimolekyylit tarttuvat veden läpi liikuvan kappaleen pintaan.

Lisääntynyt vauhti vedessä lisää turbulenssia, samoin vähemmän virtaviivainen keho. Pienet koirat ovat enemmän alttiita lisääntyvälle turbulenssille. Kun harjoitteluvauhti kasvaa, lisääntyy myös vastus. Tätä lisää myös esimerkiksi huono uintitekniikka tai puutteellinen tasapaino.

Vesi on ilmaa sakeampaa eli sen viskositeetti on suurempi. Tämän takia raajan liikuttaminen on raskaampaa vedessä kuin maan päällä. Vesijumppa parantaa hyvin lihaskuntoa ja sydämen voimaa. Veden aiheuttamaa vastusta voidaan vielä lisätä lisäämällä raajan liikenopeutta ja veden alla olevaa hoidettavan raajan pinta-alaa. Harjoitukseen käytetty pidempi aika lisää myös rasitusta. Vesiterapian avulla voidaan siis kehittää koiran voimaa sekä lihasten, sydämen ja hengityselimistön kestävyyttä, nivelten liikelaajuutta ja koko koiran notkeutta ja hyvinvointia.

Vesiterapia sopii hyvin lihasvoimaa ja –kestävyyttä kehittäväksi harjoitusmuodoksi myös terveelle, urheilivalle koiralle.

Pintajännitys vedessä johtuu nesteen molekyylien välisestä vetovoimasta ja on nesteen pinnan ilmiö. Kaikille tuttu vesikirpun luistelu veden pinnan päällä johtuu juuri tästä ilmiöstä. Molekyylien keskinäisen vetovoiman vuoksi liikkeisiin kohdistuva vastus on suurempi veden pinnalla. Niinpä heikompi koira saattaa pystyä liikkumaan veden alla, mutta pinnan rikkominen onkin paljon haastavampaa. Raajojen liikuttaminen pinnan yläpuolella ja pinnan rikkominen on huomattavasti enemmän energiaa kuluttavaa.

Näitä erilaisia suureita muuttamalla voidaan vedessä eri tavoin muuttaa harjoittelun vaatimustasoa. Siksi onkin tärkeää, että harjoittelua ohjaa siihen perehtynyt ammattilainen. Vaikka vauhdikkaasti vesi loiskuen harjoittelevista koirista onkin mukava katsella videoita, voi tällainen harjoittelu olla aivan liian raskasta ja kipeyttää tottumattoman tai vaivaisen koiran. Vesiharjoittelussa maltti on ehdottomasti valttia ja pitkäjänteinen harjoittelu tuo hyvän tuloksen. Vesiharjoittelu on raskasta treeniä, sen tietää jokainen vedessä vauhdikkaasti tarponut!

jatkuu seuraavalla sivulla...



FYSIOLOGISET VAIKUTUKSET

Energian kulutus vedessä on erilaista kuin kuivalla. Se riippuu aktiviteetista ja sen nopeudesta, veden syvyydestä ja lämpötilasta. Esimerkiksi ihmisellä energian kulutus uudessa tietyin matkan on 4x suurempi kuin juostessa saman matkan. Hapenottokyky vedessä on matalampi kuin kuivalla maalla.

Kelluvuus vähentää ruumiinpainoa, ja tarvitaan vähemmän voimaa raajojen nostamiseen. Viskositeetti, vastus lisää energian kulutusta. Vesiterapia vilkutttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja laukaisee lihasjännitystä.

Harjoittelu kylmässä vedessä vaatii enemmän energiaa, vesi johtaa tehokkaasti lämpöä, toisaalta liian kylmä vesi vie tehon varsinaiselta harjoittelulta elimistön keskittyessä lihasten lämmön ylläpitämiseen.

VESIJUOKSUMATTO

Vesijuoksumatto on isokokoista akvaariota muistuttava laite, jossa vesialtaan pohjalle on asennettu juoksumatto. Juoksumaton nopeutta ja veden pin-



nan korkeutta sekä veden lämpötilaa säätelemällä saadaan muutettua kuntoutuksen ja harjoittelun muotoa kulloinkin sopivaksi.

VESITERAPIAN HYÖDYT:

- mahdollistaa aktiivisen kuntoutumisen aloittamisen varhain
- kelluvuus helpottaa vaikeiden harjoitusten suorittamista
- veden vastus hyvää voimaharjoittelua
- ehkäisee lihassurkastumista
- edistää lihassmassaa, voimaa, fyysistä kuntoa, kestävyyttä
- lisää nivelliikkuvuutta, vähentää jäykkyyttä
- lievittää turvotusta
- vähentää kipua nivelrikkoisissa nivelissä
- lisää verenkiertoa ja siten edistää toipumista

Jotkin sairaudet tai elimistön ongelmat saattavat estää vesiterapian tai ne tulee huomioida. Mikäli asia mietityttää, keskustele asiasta etukäteen.

Tervetuloa kokeilemaan vesiterapiaa
Koirien Hyvinvointikeskukseen Järvenpään!

Kirjoittaja Tytti Kuusi
koirahieroja AT, yrittäjä AT, liikunnanohjaaja

Artikkeli julkaistu Kerry- ja vehnäterrierikerho ry:n julkaisussa Kerry & vehnä 3/2020





SUOMEN
LANCASHIRE
HEELER
YHDISTYS

Heeler Harrastajat

4 • 2020

JÄSENLEHTI

