



Hieronta auttaa laukaisemaan lihaskireyksiä. Monet koirat nauttivat hieronnasta ja todellakin rentoutuvat!



Koiran lihakset tarvitsevat hoitoa

Hieronnalla hyvää oloa

Moni koira saa vaivoihinsa apua hieronnasta. Ertiyisen suosittua se on urheilu- ja harrastekoirien kohdalla. Myös vanhenevat sekä leikkauksista kuntoutujat ovat koirahierojien vakioasiakkaita.

Koirien Hyvinvointikeskuksen omistaja **Tytti Kuusi** kertoo, että hieronnasta hyötyvät eri ikäiset ja erilaisessa elämäntilanteessa olevat koirat monin tavoin.

– Jos koira liikkuu jollakin tavoin väärin, liian vähän tai liian paljon, sen lihakset kireytyvät. Hieronta auttaa laukaisemaan näitä kireyksiä. Koirahieronnalla voidaan tukea trauman

tai leikkauksen jälkeistä koiran kuntouttamista, auttaa urheilukoira parempiin suorituksiin ilman vammoja, tai vain helliä ja tuoda hyvää oloa kotikoiralle.

Yleisiä syitä koiran hieronnalle ovat lihaskireyksiä ja -jännitysten vähentäminen, lihasten joustavuuden ylläpito ja lisääminen sekä voimantuoton palauttaminen.

– Hierottaessa lihas rentoutuu,

verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuvat ja näin lihaksiin kertyneet kuona-aineet saadaan liikkeelle sekä poistumaan lihaksista. Hieronta vähentää turvotusta ja kipua sekä ylläpitää notkeutta ja koordinaatiota.

– Näiden lisäksi hieronnan vaikutuksiin kuuluvat muun muassa lihaskouristusten väheneminen, lihasten ja hermoston rentoutuminen, lihasten elastisuuden ja kimmoisuuden lisääntyminen sekä tietysti psyykinen rentoutuminen.

Hieronnan avulla koiran harjoittelusta saadaan tehokkaampaa.

– Tämä johtuu siitä, että hieronnan avulla lihasten sidekudoskiinnikkeitä muodostuu

vähemmän, rasituksesta palautuminen nopeutuu ja kuona-aineita sekä maitohappoja poistuu nopeammin. Hieronnalla voidaan myös ehkäistä rasitusvammoja sekä hoidetaan muun muassa venähdyksiä.

Kuusi kertoo, että stressaantunut koira oppii hieronnan aikana malttamaan ja rauhoittumaan.

– Hieronnan avulla voimetta totuttaa arkaa ja kokemattomia koiraa kosketukseen.

Lihaskireyden monet merkit

Kuusi toteaa, että urheilukoirat tarvitsevat hierontaa palautukseen suorituksesta paremmin sekä ylläpitävänä hoitona ennaltaeh-

käisemään mahdollisia vammoja.

– Harrastus-/kisakoiran kanssa on syytä huolehtia lihashuolosta tasaisesti.

Sen sijaan sairaan tai vammautuneen koiran hieronta on osa sen paranemista jouduttavaa kuntoutusta.

– Leikkauksesta tai traumasta kuntoutuvalla koiralla huono ja vähäinen liikkuminen sekä epätasapaino liikkunnassa aiheuttavat kireyksiä. Näiden kireyksien lievittäminen hieromalla helpottaa koiran oloa, lievittää kipua ja helpottaa liikkumista.

Vanhenevan koiran hieronnan tulee olla Kuusen mukaan varovaisempaa ja hieronnan vaikutuksia tulee iäkkään koiran kanssa seurata huolellisesti.

– Kireydet ovat saattaneet muodostua vuosien saatossa, ja niiden avaaminen tulee tehdä varoen ja pikkujaljaa, koiran vastteen mukaisesti. Vanhenevalle, jäykälle koiralle nivelten liikeratojen ylläpitäminen on tärkeää, ja käsittelyssä voidaan keskittyä lihasten elvyttävään ja voimistavaan hierontaan. Iäkkään koiran aineenvaihduntaa saadaan myös tuettua hieronnan avulla.

Merkkejä lihaskireydestä tai

kivusta koiran käyttäytymisessä ovat esimerkiksi ontuminen, jäykkyys tai kankeus, yleinen haluttomuus ja vetäytyminen, hyppyhaluttomuus ja peitsaaminen.

– Koira saattaa lopettaa venytteleminen tai venytellä selvästi aiempaa enemmän. Koiran ryhti on huono tai koira kantaa päättään joko luonnottoman ylhäällä tai alhaalla. Koira hakee ponnistuspaikkaa hypätessään vaikkapa sohvalle tai autoon.

– Koira saattaa myös osoittaa kipua tai jäykkyuden merkkejä levottomuudella, nuolemalla tai kaluamalla itseään jostakin väisämällä kosketusta, hidastamalla liikkeitä tai muulla käytöksen muutoksella.

Yksilöllistä hoitoa

Hieronnan tiheys riippuu pitkälti siitä, minkälaiseen vaivaan hierontaa annetaan.

– Akuutissa vaivassa saatetaan hieroa hyvinkin tiheästi, vaikkapa viikon välein. Kun vaiva on helpottanut, pidentyvät hierontavälit. Kroonisista vaivoista kärsivää koira on syytä hoitaa tasaisesti, esimerkiksi 4-8 vii-

kon välein. Terveen, oireettoman koiran kohdalla taas hierontaväli voi hyvinkin olla vaikkapa puoli vuotta.

– Urheilukoiria hierotaan kunto- tai kilpakaudella hyvin tiiviisti harjoitus-/kilpailuohjelman mukaisesti, lepokaudella taas harvemmin.

Kuusi ohjeistaa, millaisista asioista olisi syytä huolehtia ennen hierontaa ja sen jälkeen.

– Ennen koiran tuleamista hierontaan on tärkeää, että se on päässyt pissaa-/kakkalengkille. Koiran ei tulisi syödä noin 3-4 tuntiin ennen käsittelyä, ja mahdollisista lääkityksistä on myös syytä etukäteen keskustella hierojan kanssa. Mikäli koira sairastuu, sillä on jokin tulehdus, ripuli tai vastaavaa, on hyvä olla yhteydessä hierojaan ja varmistaa, onko koira mahdollista hieroa. Samoin koiran juoksu saattaa estää hieronnan.

Koirat ovat yksilöllisiä, ja Kuusi korostaakin, että hieronta saattaa vaikuttaa koiriin hyvin eri tavoin.

– Hieronnan jälkeen koiran olisi hyvä levätä 1-2 vuorokautta riippuen jälleen siitä, minkä ikäinen ja kuntoinen koira on, ja



Koirien Hyvinvointikeskuksen omistaja Tytti Kuusi kertoo, että hieronnasta hyötyvät erityisesti urheilu- ja harrastekoirat, vanhenevat koirat ja leikkauksista kuntoutujat. hierontaa voi käyttää myös ennaltaehkäisevästi.

millä tavoin koira on käsitelty. Heti hieronnan jälkeen koira olisi hyvä pitää lämpimänä ja tarjota sille riittävästi juotavaa.

– Lyhyen lepokauden jälkeen on hyvä lähteä liikuttamaan koira rauhalliseen juoksuun, jotta rankaan ja lihaksiin saadaan liikettä, kannustaa Kuusi. 🐾

Kati Wikström

Kuvat: Koirien Hyvinvointikeskus

NIVELONGELMIIN ja KOVAAN RASITUKSEEN

Nivelet ja jänteet ovat jatkuvassa rasituksessa – varsinkin aktiivikoilla. Myös vanhenevat koirat tarvitsevat nivelilleen tukea.

MARKKINOIDEN PARHAAT PITOISUUDET – EI TÄYTEAINEITA!

UUTUUS



Jakke Collagen+HA sisältää UCII-kollageenia!

Pakkaukset: 30 g, 60 g ja 200 g



Pakkaukset: 138 g, 200 g ja 500 g

JÄKKE®

KOTIMAISET KOIRIEN LISÄRAVINTEET



Myös muita tehokkaita Jakke-lisäravinteita koirille!

Jälleenmyyjiltä ja verkkokaupasta
www.jakke-lisaravinteet.fi
Puh. 040 738 4198



Meidän KOIRA

5-6/2019 7,00

Eläinkommunikoiija:

**Koirilla on
neille asioita**

**Yhdeksän koiran hampaat
Ehkäise
lehdusten
eväminen!**



**Skeittaava
Rambo oli
messujen
vetonaula**