



Een soepele rug, ook voor je hond!

Als de hond wat ouder wordt – en dat gaat helaas veel te snel – kan een hond last krijgen van stijfheid en/of pijn in de rug en heupen. Net zoals een mens heeft een hond een voorkeurskant en soms wordt deze nog versterkt door bepaalde gewoontes. Als de hond bijvoorbeeld altijd rechts loopt en naar links opkijkt naar de baas, dan zal die buiging naar links vaker voorkomen dan naar rechts.

Soms zijn honden ook een beetje onhandig met hun achterlijf en weten ze niet goed wat ze daar allemaal mee kunnen.

Honden zijn kampioen in het niet laten merken van pijn, dus de signalen dat er iets mis is worden soms lange tijd gemist. Als de hond het echt aangeeft, is er vaak al meer aan de hand en heeft de hond mogelijk flinke pijn!

Met een paar eenvoudige oefeningen kan je de hond mooie bewegingen laten maken met de wervelkolom en het bekken. Hierdoor kan de coördinatie verbeteren, de doorbloeding toenemen en stijfheid en pijn worden verminderd.

Deze oefeningen vragen concentratie van allebei, waardoor ze leiden tot een mooi en subtiel samenspel. Je leert ook heel goed naar de bewegingen van de hond kijken. Door zelf op de grond te zitten, kan je zelfs de oefeningen deels meedoen: goed voor je eigen mobiliteit!

Wat heb je nodig?

- Je hond
- Heel veel kleine beloningsvoertjes (hap-slik-weg)
- Een stabiel opstapje of krukje
- Evt. een wiebelkussen
- Evt. een kussen of laag krukje om zelf op te zitten

Wil je via een Zoom-bijeenkomst samen met anderen kennismaken met deze oefeningen? Schrijf dan in via [deze link](#).

Heb je liever een [individuele afspraak](#), dan kan dat natuurlijk ook.

You are only as old as your spine is flexible.

Je bent zo oud (of zo jong), als je ruggengraat soepel is.
Japans gezegde