

# LEVENsstIJL

GRATIS  
E-BOOK



EEN PROBLEEM MET HET BEWEGINGSAPPARAAT  
VRAAGT ALTJD OM VERANDERING

[www.foodanddogs.nl](http://www.foodanddogs.nl)





# Introductie

---

Op de eerste pagina van dit e-book staan mijn eigen honden. Op de voorgrond Cooper, op de achtergrond Jémie. Beide hebben problemen aan het bewegingsapparaat. Cooper heeft door een trauma als pup, artrose ontwikkeld aan zijn rechter heup. Jémie heeft last van carpale hyperextensie, een afwijking in haar beide polsen. Ik weet dus als geen ander hoe het voelt dat je min of meer 'gedwongen' wordt een aantal routines te moeten veranderen als je een hond hebt met problemen aan het bewegingsapparaat.

Geschat wordt dat alleen al **25% van alle honden artrose ontwikkelt** op een bepaald moment in hun leven. En terwijl het vroeger vaak voorkwam bij oudere honden, komt deze degeneratieve aandoening tegenwoordig voor bij honden van alle leeftijden en zowel bij grote als kleine rassen.

Maar honden met tekenen van problemen aan het bewegingsapparaat hoeven niet een leven lang pijn te leiden en ongemak te ervaren. Het is van belang dat jij als eigenaar begrijpt en inziet dat de juiste voeding en levensstijlkeuzes een enorme positieve impact kunnen gaan hebben op de kwaliteit van leven van jouw hond.

Dit is alvast een begin van wat je dient te weten ...

Miranda Kelders



# Inhoudsopgave

## 02 Introductie

Honden met tekenen van problemen aan het bewegingsapparaat hoeven niet een leven lang pijn te leiden.

## 04 Wat is artrose?

Het veroorzaakt pijn, stijfheid en verminderde mobiliteit.

## 05 Oorzaken van artrose

Ook honden met andere aandoeningen, zoals auto-immuunziekten, kunnen gevoeliger zijn voor artrose.

## 06 Tekenen van artrose

Tekenen van (beginnende) artrose kunnen merkbaar zijn door diverse kenmerken.

## 07 Gezonde voeding

De basis van een gezonde voeding is altijd gezonde voeding.

## 08 Natuurlijke ondersteuning

Natuurlijke remedies om de symptomen van artrose bij honden te helpen beheersen.

## 09 CBD Olie

CBD olie heeft ontstekingsremmende en pijnstillende eigenschappen voor honden met artrose.

## 10 Impact & verandering

Door interessante, nieuwe ervaringen toe te voegen wordt zijn of haar leven positief gestimuleerd.

## 12 Therapievormen

Therapie bij dieren speelt een belangrijke rol bij het oplossen of verminderen van pijn of klachten

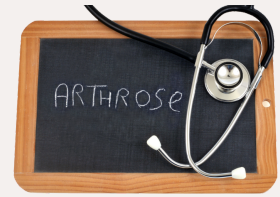
## 13 Levensverwachting

Een verminderde levenskwaliteit kan een factor zijn, vooral in ernstige gevallen.



# Wat is artrose bij honden?

Artrose bij honden is een chronische gewrichtsaandoening die het kraakbeen en het onderliggende bot in de gewrichten van een hond aantast. Het veroorzaakt pijn, stijfheid en verminderde mobiliteit. Het is de meest voorkomende vorm van artritis.




---

“If we wear meant yo  
stay in one place  
we’d have roots  
instead of feet”.

Gewrichten hebben een beschermend kraakbeen om ze op te vangen en een smerende vloeistof te produceren. Dit is als een schokdemper die het gewricht helpt bewegen zonder wrijving of pijn. Maar door verwonding of ontsteking begint het kraakbeen af te slijten, waardoor de botten tegen elkaar schuren. Dit leidt tot chronische ontsteking en pijn in het aangetaste gewricht. Na verloop van tijd kan het gewricht minder flexibel worden en kunnen de omliggende spieren verzwakken, wat leidt tot verder verlies van mobiliteit.

---



# Oorzaken van artrose bij honden

## Ontstekingen

Wanneer een hond met gewrichtsblessures of verouderde gewrichten niet voldoende wordt behandeld of niet voldoende rust en herstel krijgt, kan een voortdurende ontsteking verdere schade veroorzaken aan de gewrichtsweefsels. En dat leidt altijd tot chronische ontsteking en mogelijk artrose.

## Obesitas

Overgewicht belast de gewrichten van een hond extra, wat het risico op het ontwikkelen van artrose kan verhogen.

## Veroudering

Als honden ouder worden, kunnen hun gewrichten (inclusief het kraakbeen dat ze beschermt en dempt) tekenen van slijtage gaan vertonen, wat kan leiden tot de ontwikkeling van artrose.

## Genen

Bepaalde hondenrassen hebben meer aanleg voor het ontwikkelen van artrose vanwege hun genen. Honden van grote rassen zoals Labrador Retrievers, Rottweilers en Duitse Herders lopen bijvoorbeeld een hoger risico.

## Blessures

Gewrichtsblessures, zoals een gescheurde gewrichtsband of breuk, kunnen het risico op het ontwikkelen van artrose in het aangetaste gewricht verhogen. Overactieve of avontuurlijke honden kunnen ook overbelastingsblessures ontwikkelen.

## Gewrichtsontwikkeling

Honden met abnormale gewrichtsgroei, zoals heupdysplasie en onregelmatige ontwikkeling van de groeischijf, lopen een verhoogd risico op artrose.

## Onderliggende aandoeningen

Maar ook honden met andere aandoeningen, zoals auto-immuunziekten, kunnen gevoeliger zijn voor artrose.



# Tekenen van Artrose bij honden

Tekenen van (beginnende) artrose kunnen merkbaar zijn door o.a. de volgende kenmerken

Moeite met opstaan

Stijfheid vooral na rust

Hinken

Minder actief

Verminderd bewegingsbereik

Zwelling aangetast gewricht

Moeite met in de auto springen

Jammeren bij aanraking



# Gezonde voeding

---

## De basis voor een gezonde hond is altijd gezonde voeding!

Zie het als een krachtig natuurlijk hulpmiddel. Als brandstof voor het lichaam van je hond. Het kan ontstekingen verminderen, gewrichten smeren en pijn verlichten. Maar wat moet je dan precies voeren en hoe moet je dit aanpakken?

Dat is waar ik als **voedingstherapeut voor honden**, jou bij kan gaan helpen. Samen kunnen we een op maat gemaakt voedingsplan creëren dat specifiek is ontworpen om de gezondheid van de gewrichten van jouw hond te ondersteunen en de pijn te verminderen.

Denk aan voedingsmiddelen die ontstekingen verminderen. En aan de juiste balans tussen eiwitten, vetten en koolhydraten.

Wanneer je de kracht van voeding begrijpt en toepast, geef je jouw hond de beste kans om te herstellen en weer volop van het leven te genieten.

Samenwerken met een voedingstherapeut betekent dat je het niet alleen hoeft te doen in dit soms uitdagende traject. Het betekent dat je echt de knop om zet in actie, en dat je alles doet om je allerliefste vriend te helpen.

De dagelijkse enthousiast kwispelende staart van je viervoeter zal de mooiste beloning zijn!





---

Overleg altijd met je dierenarts of een gecertificeerd therapeut, welke supplementen je zonder problemen kunt gebruiken voor je hond.

## Glucosamine en Chondroïtine

Deze helpen de gezondheid van de gewrichten te ondersteunen en vertraagt de achteruitgang van artrose. Bottenbouillon van runderpijp en kippenpoten zijn mooie voedselbronnen van deze stoffen. Je kunt het ook in de vorm van een supplement speciaal voor honden kopen en dit toevoegen aan de voeding van je hond.

# Natuurlijke Ondersteuning

We kunnen al veel bereiken met de juiste voeding. Maar slijtage van gewrichten kan je nu eenmaal niet omkeren. Je kan het proces wel vertragen met specifieke supplementen die de gewrichten ondersteunen. Je leest hier meer over veel gebruikte natuurlijke remedies om de symptomen van artrose bij honden te helpen beheersen.

## Omega-3 vetzuren

Deze hebben ontstekingsremmende eigenschappen die kunnen helpen bij het verminderen van gewrichtsontsteking en pijn. Voeg een supplement toe aan de voeding zoals groenlipmossel. Of geef wekelijks vette vis zoals zalm, makreel of sardines.

## Kurkuma

Dit bevat curcumine, dat ontstekingsremmende eigenschappen heeft die kunnen helpen bij het verminderen van gewrichtspijn en ontsteking. Je kunt verse kurkumawortel aan het voer van je hond toevoegen of een supplement met kurkuma of curcumine geven.





# CBD olie voor Artrose bij honden

---

CBD olie heeft ontstekingsremmende en pijnstillende eigenschappen voor honden met artrose. CBD kan zowel oraal als uitwendig worden gebruikt. Een behandeling waarmee ik in de praktijk goede ervaring heb.

## **Orale CBD**

Geef een CBD olie direct in de bek, of (als het echt niet kan) op wat lekkers. Wees voorzichtig met CBD traktaties, die zijn meestal niet zo effectief. CBD olie is verkrijgbaar in verschillende sterktes en de benodigde hoeveelheid verschilt per individuele hond. Begin met de doseringsrichtlijnen van de fabrikant, maar het kan nodig zijn om de dosering te verhogen totdat je ziet dat het effectief is. Of als je hond er slaperig van wordt, kun je de dosis misschien wat verlagen.

## **Uitwendig CBD**

Je kunt CBD balsems of crèmes maar ook de olie direct op het aangetaste gewricht aanbrengen. Dit kan gerichte pijnverlichting geven en ontstekingen verminderen.



“Of een behandeling aanslaat hangt af van de kwaliteit van de CBD olie die je gebruikt. Neem voor het beste advies vrijblijvend contact met mij op”.



# Impact & Verandering

Ga aan de slag met de impact die beweging en omgeving heeft op jouw hond.

---

## PAS DE WANDELING AAN

- ✓ Regelmatige lichaamsbeweging helpt om de mobiliteit te behouden.
- ✓ Zorg voor een dagelijkse bewegingsroutine.
- ✓ Vermijd extra lange wandelingen (in het weekend).
- ✓ Aangepaste vertraagde wandelingen aan een (lange) lijn werken vaak positief.
- ✓ Zorg voor een bewegingsplan en aangepaste routine in de activiteiten.
- ✓ Breng variatie aan in de omgeving en de ondergrond (bv. bospad) en de duur van een wandeling.

## MOTIVEER JE HOND DOOR DE WANDELING WAARDEVOL TE MAKEN

Door interessante, nieuwe ervaringen toe te voegen aan een wandeling met je hond, wordt zijn of haar leven positief gestimuleerd. Je kan hierbij denken aan o.a. spel, interactie met soortgenoten en hersenwerk waardoor de hond zich gelukkig en tevreden voelt. Vaak is het ook een combinatie van al deze zaken.

### **Nadenkertje\***

Denk eens na over welke behoefte jouw hond heeft en wat jij hiermee kunt doen om jouw hond gemotiveerd te houden tijdens de wandeling. Pas dan datgene wat je hond leuk vindt aan tot iets dat beheerbaar is binnen zijn (fysieke) grenzen.

---

## PAS DE OMGEVING AAN

- ✓ Leg anti-slipmatten of tapijten (yogamatten werken goed) op hardhouten en gladde tegelvloeren.
- ✓ Gebruik een verwarmingskussen of warme handdoek om zijn gewrichten te kalmeren.
- ✓ Zorg voor speeltjes of puzzels om je hond mentaal gestimuleerd te houden.
- ✓ Geef je hond ook veel persoonlijke aandacht. Hij of zij zal baat hebben bij wat extra liefde en vriendelijkheid.
- ✓ Pas de omgeving van je hond aan om de stress op zijn gewrichten te verminderen en de levenskwaliteit te verbeteren.
- ✓ Zorg voor een ondersteunend bed (traagschuim is een goede optie).
- ✓ Gebruik een loopplank, opstapjes of een harnas om te helpen bij het traplopen, het instappen in de auto en op de bank stappen.

### **Nadenkertje\***

Sta eens stil bij waar je jouw hond echt blij mee kunt maken. Sommige honden worden blij van een bepaald speeltje of zoek- of hersenspelletjes, andere van beloning en voedsel en weer andere hebben behoefte aan interactie en lichamelijk contact.



# Therapievormen

Net als bij mensen revalideren dieren beter met de juiste begeleiding en oefeningen.

Therapie bij dieren speelt dan ook een belangrijke rol bij het oplossen of verminderen van pijn of klachten die het ervaart tijdens het bewegen.

Bewegingsvrijheid is voor een dier van groot belang. Dierentherapie draagt bij aan zo optimaal mogelijk functioneren van het bewegingsapparaat van jouw hond. Daarnaast kan het direct verlichting bieden aan de pijnlijke spieren en gewrichten.

Door een passende therapievorm herstelt je hond sneller. Hoeveel behandelingen nodig zijn, hangt af van de aandoening, de soort therapie en de gezondheid van je hond.





**Bewegingstherapie:** met verschillende oefeningen traint een therapeut de spieren van je hond. Deze therapie is ideaal bij de revalidatie na een operatie, verlies van spierkracht, verlamming of slechte coördinatie. [info: nvfd.nl](http://nvfd.nl)

**Hydrotherapie:** deze therapie bestaat uit bewegingsoefeningen in een verwarmd waterbassin of in een zwembad. Soms worden de spieren van je hond op voorhand in een jacuzzi opgewarmd. Deze therapie wordt ondermeer ingezet bij kruisbandletsels, heupdysplasie, artrose of een hernia. [info: Hydrodogs.nl](http://Hydrodogs.nl)

**Massagetherapie:** honden die angstig of timide zijn, herstellen van een operatie, regelmatig sporten of om een andere reden pijn ervaren, hebben baat bij manuele therapie. [info: Kynomassage.nl](http://Kynomassage.nl)

**Lasertherapie:** deze pijnloze therapie wordt vaak ingezet bij wondbehandeling, huidaandoeningen of aandoeningen aan ledematen en gewrichten. Bij chronische klachten zoals artrose kan lasertherapie pijnmedicatie ondersteunen. [info: nzdierfysiotherapie.nl](http://nzdierfysiotherapie.nl)

**Infraroodtherapie:** de onschadelijke infraroodstralen zorgen voor een betere doorbloeding. Deze therapie is ideaal voor honden met artrose. [info: samdierfysiotherapie.nl](http://samdierfysiotherapie.nl)

**Thermotherapie:** met behulp koude of warme kompressen, hotpacks of warmwaterdekens kan pijn door ziekte, verwonding of een operatie verlicht worden. [info: aartsenaquatrainning.nl](http://aartsenaquatrainning.nl)

# Levensverwachting

---

Meestal wordt de levensverwachting van honden met gewrichtsproblemen niet direct beïnvloed door de aandoening.

Een verminderde levenskwaliteit kan echter wel een factor zijn, vooral in ernstige gevallen.

Chronische pijn, stijfheid en beperkte mobiliteit kunnen het voor honden met gewrichtsproblemen moeilijk maken om deel te nemen aan fysieke activiteiten en kunnen hun algehele plezier in het leven beïnvloeden.

Maar zodra je merkt dat jouw hond mobiliteitsproblemen ontwikkelt, zijn er dus genoeg stappen die je kunt nemen om de progressie te vertragen en de levenskwaliteit van jouw hond te verlengen.

"Just living my best life."  
@foodanddogs



# LEVENSTIJL

Een gratis e-book  
mogelijk gemaakt  
door Food&Dogs

Weet dat je niet alleen bent. Ik ben er om je te ondersteunen, te begeleiden en te adviseren tijdens dit traject. Dus, wees vastberaden en houd je doel voor ogen.

Samen kunnen we een welzijnsweg bewandelen waar jouw hond van zal profiteren. Bedankt voor je toewijding en zorgzaamheid voor jouw trouwe viervoeter!

*Miranda*

[miranda@foodanddogs.nl](mailto:miranda@foodanddogs.nl)

[www.foodanddogs.nl](http://www.foodanddogs.nl)



## **-DISCLAIMER-**

De informatie in deze gids is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden. De inhoud is niet bedoeld als medisch advies, noch als therapeutische aanbeveling voor een ziekte of symptoom. Elk dier is anders en de manier waarop het reageert op een bepaald product/proces kan verschillen van de manier waarop anderen dieren reageren. Voor huisdieren met gezondheidsproblemen dien je altijd een dierenarts te raadplegen.

Heb je vragen over deze gids of de toepassingen die erin staan? Neem dan contact met mij op. Ik help je graag verder met de gezondheid van jouw viervoeter.