



Tierarztpraxis Am Schlagbaum

Dr. Silke Meermann, Physiotherapie u. Rehabilitation f. Kleintiere, IVCA, EAVC, SCO

Rückkehr in den Sport nach Kastration / „Rückbildungs-Gymnastik“ bei Hündinnen

Bei Sporthündinnen gibt es zwei Situationen, die eine Sportpause und optimalerweise einen gezielten (Wieder-)Aufbau der Bauchmuskulatur erfordern:

Rückkehr in den Sport nach der Kastration

Wird die Hündin konventionell chirurgisch kastriert, so erfolgt die Eröffnung der Bauchhöhle über einen Längsschnitt in der *Linea alba*. Dies ist die Bindegewebsnaht der Bauchmuskulatur, welche vom Brustbein bis zum Becken verläuft. Die **Bauchmuskulatur** übernimmt einerseits eine wichtige Funktion für die Rumpfstabilität; sie ist andererseits aber auch an der Vorwärtsbewegung insbesondere im Galopp und im Sprung beteiligt, da sie die Beugung der Lendenwirbelsäule mitbewirkt. Anders als die äußerlich sichtbare Hautnaht, die innerhalb von 10-14 Tagen verheilt, benötigt die Naht der *Linea alba* für die Ausheilung mit **2-3 Monaten** deutlich länger! Zwischen der Abheilung der Haut- und der Ausheilung der Bindegewebsnaht sollte die Hündin gezielt mit Übungen für die Rumpf- und Bauchmuskulatur trainiert werden! Erst nach Ablauf von drei Monaten sollte sie ihre eigentliche sportliche Aktivität (also z.B. Teilnahme am Agility-Training oder Wettkampf) wieder aufnehmen.

Zeitpunkt nach Kastration	(Trainings-)Maßnahmen und Übungen
10-14 Tage	Fäden ziehen
2-3 Wochen	chiropraktisch-osteopathischer Check-up; evtl. Narbenbehandlung
ab der 3. Woche	Wiederaufnahme des Ausdauertrainings (z.B. durch Traben am Fahrrad) Beginn des Rumpf-Kräftigungs-Trainings (s. unten)
ab der 8. Woche	Beginn des Schnellkrafttrainings z.B. mit Hüfelsprints (s. unten) Wiederaufnahme des Sprungtrainings (s. unten)
ab der 12. Woche	Wiederaufnahme des eigentlichen Sporttrainings (z.B. Agility)

Rückkehr in den Sport nach der Welpenphase

Durch die hormonellen Einflüsse während Trächtigkeit, Geburt und Säugephase verändern sich nicht nur das Verhalten und die Körperform der Hündin, sondern auch das Bindegewebe und die Muskulatur: So entwickeln die meisten Hündinnen einen mehr oder weniger stark ausgeprägten Muskel-Abbau, der vor allem die Bauchmuskulatur betrifft. Über den segmentalen Zusammenhang zwischen Gebärmutter einerseits und Becken, Iliosakralgelenken (**ISG**) und **hinterer Lendenwirbelsäule** andererseits kommt es in diesen Körperregionen häufig auch zu Gelenkblockaden, welche wiederum mit Schmerzen und Bewegungsstörungen einhergehen. Nach Absetzen der Welpen etwa 6-8 Wochen nach der Geburt sollte die Hündin daher zunächst chiropraktisch bzw. osteopathisch untersucht und behandelt werden; dann kann mit einem gezielten Aufbautraining für die Rumpf- und **Bauchmuskulatur** begonnen werden. Auch hier sollte erst nach Ablauf von weiteren 6-8 Wochen wieder mit der eigentlichen sportlichen Aktivität begonnen werden!

Zeitpunkt nach der Geburt	(Trainings-)Maßnahmen und Übungen
6-8 Wochen	Absetzen der Welpen chiropraktisch-osteopathischer Check-up; evtl. Narbenbehandlung
ab der 8. Woche	Wiederaufnahme des Ausdauertrainings (z.B. durch Traben am Fahrrad) Beginn des Rumpf-Kräftigungs-Trainings (s. unten)
ab der 12. Woche	Beginn des Schnellkrafttrainings z.B. mit Hüfelsprints (s. unten) Wiederaufnahme des Sprungtrainings (s. unten)
ab der 16. Woche	Wiederaufnahme des eigentlichen Sporttrainings (z.B. Agility)

Was passiert, wenn die Hündin zu früh wieder belastet wird?

Wenn die Hündin **nach einer Kastration** zu früh wieder belastet wird, wird dadurch die Ausheilung der Bindegewebsnaht gestört. Dies führt fast immer zu narbigen Verkürzungen und Kontrakturen der

Bauchmuskulatur, welche wiederum weitreichende Folgen für die Bewegungsabläufe der Hündin haben kann. Mögliche Symptome für Verkürzungen der Bauchmuskulatur bzw. –Faszie sind: 1) ein **"Katzenbuckel"** im Stand und in der Bewegung; 2) eine eingeschränkte Streckung der Lendenwirbelsäule und dadurch **Probleme im Galopp und im Sprung** und 3) die Tendenz zu vermehrtem **Passgang** (statt Schritt oder Trab).

Wird eine Hündin **nach der Geburt** zu früh belastet, stehen die Instabilität des Rumpfes, sowie Blockaden im Bereich von Becken, ISG und Lendenwirbelsäule im Vordergrund. Diese bringen ein erhöhtes Verletzungsrisiko mit sich; massive **Instabilitäten** in dieser Region begünstigen außerdem die Entstehung eines Cauda-Equina-Kompressions-Syndroms!

Trainingsprogramm für die Rumpf- und Bauchmuskulatur

1. Übung: Männchen-Machen

- a) Übung auf fester, ebener Unterlage: die Position wird 3 x 15 Sekunden gehalten
- b) Übung auf weicher, nachgiebiger Unterlage (z.B. Sofa): Position wird 3 x 15 Sek. gehalten
- c) Übung auf schräger Ebene (z.B. Böschung): Position wird 3 x 15 Sek. gehalten
- d) Übung auf Pezzi-Ball o.ä: Position wird 3 x 15 Sek. gehalten

2. Übung: Stehen auf dem diagonalen Beinpaar

Das rechte Vorder- und das linke Hinterbein werden zeitgleich angehoben; anschließend werden das linke Vorder- und das rechte Hinterbein zeitgleich angehoben;

- a) Übung auf fester, ebener Unterlage: die Position wird 3 x 15 Sekunden gehalten
- b) Übung auf weicher, nachgiebiger Unterlage (z.B. Sofa): Position wird 3 x 15 Sek. gehalten
- c) Übung auf schräger Ebene (z.B. Böschung): Position wird 3 x 15 Sek. gehalten
- d) Übung auf Pezzi-Ball o.ä: Position wird 3 x 15 Sek. gehalten

3. Übung: Sitz-Steh-Übergänge

Wie bei der Distanzkontrolle im Obedience werden die Positionen "Sitz" und "Steh" in relativ schneller Folge (ca. 3-5 Sekunden Pause) nacheinander abgefragt;

- a) Zunächst 10-15 Wiederholungen auf ebener, fester Unterlage
- b) Dann 10-15 Wiederholungen auf weicher, nachgiebiger Unterlage (z.B. Sofa)
- c) Dann 10-15 Wiederholungen auf Pezzi-Ball o.ä.

Hügelsprints

Hügelsprints können durchgeführt werden, wenn die Übungen 1-3 mindestens auf einer weichen Unterlage (Stufe b) so gut klappen, dass die Hündin die jeweilige Position 3 x 15 Sekunden halten kann bzw. 15 Wiederholungen der Sitz-Steh-Übergänge schafft.

Für Hügelsprints eignen sich u.a. Wege, die eine Brücke hinaufführen, aber auch Böschungen o.ä.; optimal ist eine Länge der Strecke von mindestens 30-50 Metern die Hündin wird am Fuß des Hügels abgesetzt und dann nach oben abgerufen; damit die Übung effektiv ist, muss die Hündin galoppieren!

Es erfolgen zunächst 3 Wiederholungen bei 2-3 Übungseinheiten pro Woche; die Häufigkeit sollte von Woche zu Woche um 1-2 Wiederholungen gesteigert werden.

Sprungtraining

Vor Beginn des Sprungtrainings sollte die Hündin ebenfalls in der Lage sein, die Übungen 1-3 mindestens auf einer weichen Unterlage (Stufe b) 3 x 15 Sekunden ausführen bzw. 15 Wiederholungen der Sitz-Steh-Übergänge schafft.

Das Sprungtraining wird zunächst auf submaximaler Höhe (z.B. 45-50 cm bei Maxi-Hunden) an einzelnen Sprüngen mit maximal 8-10 Wiederholungen bei 2-3 Einheiten pro Woche ausgeführt. Von Woche zu Woche kann sukzessive die Sprunghöhe, sowie die Anzahl der Wiederholungen gesteigert werden.

Vor Wiederaufnahme des normalen sportlichen Trainings bzw. Wiedereinstieg ins Wettkampfgeschehen sind eine **erneute chiropraktische bzw. osteopathische Kontrolle**, sowie eine **Beurteilung der Bemuskulung** sinnvoll!