

Som veterinär får man ibland frågan hur mycket en valp kan eller ska röra sig. En sökning på nätet ger ganska varierande svar. Men konsensus är ungefär att motionen ska vara begränsad upp till cirka ett års ålder.

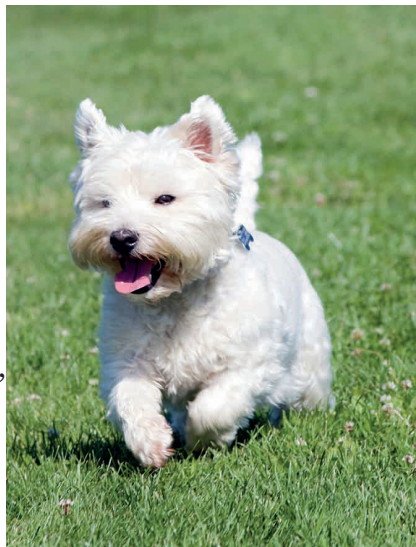
Nästa fråga är om det finns några studier att stödja sig på när det gäller rekommendationer.

Ett intressant arbete från SLU 2017, "Fysisk aktivitet och träning hos valpen och den växande unghunden" av Sofia Lovén, som har tittat på det.

Sammanfattningsvis så finns det tyvärr inte så mycket att gå på rent forskningsmässigt. Det mesta bygger på erfarenhet och tyckande, vilket naturligtvis inte betyder att det behöver vara felaktigt. Men det kan bli problem med definitioner, t.ex vad är en "lång promenad" eller vad innebär "ansträngande" egentligen.

I väntan på eventuella framtida studier får vi stödja på sunt förnuft och överföra vad man sett i studier på barn, ungdomar och andra djurslag. På häst finns det mycket gjort. Jag ska försöka sammanfatta nedan i några punkter;

- Fysisk aktivitet hos unga individer är nyttigt, det ger starkare skelett, senor och ligament och minskar risken för framtida sjukdomar
- Övervikt är dåligt för både rörelseapparatens utveckling och hälsan generellt.
- Mjukare varierat underlag (skogen) är hälsosammare än hårt monotont underlag (asfalt)
- Valpen behöver från början inte gå på promenader, får den röra sig fritt, kommer den att själv tillgodogöra sig den "träning" den behöver.
- Din valp kommer till varje pris att försöka hänga med sin flock, så pressa den inte utan var uppmärksam på när den börjar se trött ut.



- Fysisk aktivitet måste ökas gradvis. Det är en milsvid skillnad på en tremånadersvalp och en ettåring. Det sker inget magiskt omslag vid ett år, att nu är hunden redo för långpromenader och motion, som man kan få intryck av på visa sidor.
- Så, tänk inte att valpen måste “tränas”, men inte heller att den måste “skyddas” mot överansträngning. Lär känna din valp så du kan se när den tappar lusten eller orken, så kommer det gå bra.



Leg.vet Per Bransell
Specialist i hundens och kattens sjukdomar
Vettris Falun

