



Samen bewegen naar herstel

Sara Coeckelberghs
Canibou Hondenfysio
www.canibou.be



Sara Coeckelberghs

CANIBOU HONDENFYSIOTHERAPIE

Hoi!

Ik ben Sara. In 2000 studeerde ik af als humaan kinesitherapeute en werkte bijna 20 jaar met mensen in revalidatie. Mijn liefde voor honden bracht me later bij het behandelen van kleine huisdieren. In 2017 startte ik mijn eigen hondenfysiopraktijk, waar ik honden help herstellen van blessures en oudere honden weer comfort en levenskwaliteit geef.

In mijn praktijk werk ik met verschillende therapieën om het lichaam te ondersteunen, maar **oefentherapie** vormt altijd de kern. Doelgerichte beweging helpt honden écht vooruit: het maakt hen sterker, soepeler en veerkrachtiger. Daarom oefen ik samen met jou en jouw hond, zodat je voelt wat je doet en zeker bent dat het veilig is.

Disclaimer: De inhoud van dit document is bedoeld voor algemene educatie en bewustwording over diergeneeskundige zorg. Het is niet bedoeld als professioneel advies en vervangt geen advies, diagnose of behandeling door een gekwalificeerde dierenarts. Negeer nooit medisch advies van een dierenarts of stel het zoeken naar medische hulp niet uit vanwege informatie in dit document. Hoewel er alles aan is gedaan om de informatie zo accuraat en actueel mogelijk te houden, kunnen individuele gevallen, nieuwe inzichten of meningsverschillen tussen professionals ervoor zorgen dat deze informatie afwijkt van andere bronnen. Elke actie op basis van deze informatie is op eigen risico van de lezer.

“Motion is Lotion”, Rust is Roest

**“Elke oefening is beweging, maar
niet elke beweging is oefening.”**

LESLIE EIDE

Bewegen is belangrijk. Maar wanneer een hond moet herstellen van een blessure of zich voorbereidt op een operatie of sport, is gewone beweging niet genoeg.

Daarom oefenen we samen, stap voor stap. Ik laat je zien hoe je eenvoudige bewegingen omzet in oefeningen die echt iets doen voor het lichaam van je hond. Zo groeit jouw vertrouwen tegelijk mee.

Tijdens doelgerichte oefentherapie zien we hoe het lichaam zich aanpast:

spieren worden sterker,
bewegingen worden efficiënter,
coördinatie verbetert,
de uithouding neemt toe.

En dat alles beschermt je hond tegen nieuwe blessures.

Hoe maak je beweging écht effectief?

Wil je dat de oefeningen die jij thuis verder zet ook echt helpen? Dan werken we volgens vier duidelijke principes.

Doelgerichte beweging

In de praktijk toon ik jou hoe je een eenvoudige beweging kunt omzetten in een oefening. Thuis herhaal je die veilig, op jouw tempo.

Een helder doel

Ik bepaal samen met jou wat jouw hond op dit moment het meest nodig heeft.

Alle vijf domeinen van fitheid

We bouwen aan:

- uithouding
- kracht
- spieruithouding
- flexibiliteit
- een gezonde lichaamscompositie

Balans tussen belasting en rust

Ik geef je duidelijke richtlijnen zodat je nooit te veel doet.

Zo sta je er niet alleen voor. Je weet precies wat je doet, waarom je het doet en hoe je het veilig uitvoert.



De vijf pijlers van fitheid

Een sterk, gezond hondenlichaam rust op vijf domeinen. In onze sessies bekijken we welke pijlers prioriteit krijgen en hoe jij ze thuis kan ondersteunen.

1

Cardiovasculaire uithouding

Hart en longen leveren de brandstof om inspanningen vol te houden.

2

Spierkracht

Spieren die duwen, trekken en stabiliseren.

3

Spieruithouding

Bewegingen of houdingen langer volhouden zonder vermoeid te raken.

4

Flexibiliteit

Soepele spieren en weefsels die gewrichten vrij laten bewegen.

5

Lichaamscompositie

De balans tussen spieren, vet, botten en organen.

Samen kiezen we oefeningen die deze domeinen stap voor stap opbouwen.

Hoe past het lichaam zich aan?

Wanneer jij en je hond starten met nieuwe oefeningen, reageert het lichaam in drie duidelijke fases. Die fases zijn normaal en helpen ons inschatten hoe snel we mogen opbouwen. Ik kijk altijd mee zodat je zeker weet dat je goed bezig bent.

Stressfase: Een nieuwe oefening geeft een kleine prikkel.

De hartslag gaat wat omhoog, spieren worden “wakker” en de beweging voelt nog zoekend.

Dat hoort erbij en duurt meestal maar kort.

Ik help je bekijken of jouw hond deze fase goed verwerkt.

Aanpassingsfase: Hier gebeurt de vooruitgang.

Door herhaling wordt je hond:

- sterker
- stabiel
- soepeler
- efficiënter in zijn beweging

Spieren krijgen een betere doorbloeding en het zenuwstelsel leert de beweging vloeiender uitvoeren.

Ik geef je aan wanneer je mag opbouwen of variëren.

Uitputtingsfase: Dit is wat we willen vermijden.

Te veel of te vaak oefenen zonder rust zorgt ervoor dat het lichaam niet meer kan herstellen. Dan stijgt het risico op overbelasting.

Daarom werk ik met duidelijke richtlijnen: hoeveel herhalingen, hoeveel rust en wanneer we even terugschakelen. Zo blijf je altijd veilig binnen de grenzen van jouw hond.



Wees specifiek in wat je traint

De oefeningen die jij samen met je hond doet, hebben alleen effect als we heel bewust kiezen wat we trainen. Een specifieke oefening geeft namelijk een specifieke aanpassing in het lichaam. Daarom bepaal ik samen met jou welke bewegingen en spiergroepen we willen versterken, zodat je precies weet waarom je iets doet.

We kijken altijd naar drie vormen van specificiteit:

- **Mechanische specificiteit:** Hier focussen we op krachten en bewegingen. Wil je meer kracht? Dan voegen we gecontroleerd wat meer belasting toe. Wil je meer uithouding? Dan werken we met meer herhalingen of een langere houding. Ik toon je hoe je deze aanpassingen veilig uitvoert, zonder je hond te overvragen.
- **Neuromusculaire specificiteit:** Dit gaat over hoe het lichaam beweegt: welke spieren samenwerken en hoe efficiënt je hond een beweging kan uitvoeren. Door rustige, gecontroleerde oefeningen leren de hersenen en spieren beter samenwerken. Tijdens de sessies let ik op tempo, houding en timing, zodat jij dat thuis met vertrouwen kan herhalen.
- **Metabole specificiteit:** Hier bepalen we welk energiesysteem we willen trainen:
 - lange, rustige bewegingen verbeteren de uithouding
 - korte, krachtige bewegingen trainen explosieve energie.

Ik help je kiezen wat jouw hond op dit moment nodig heeft, zodat de oefening perfect past bij zijn herstel of dagelijkse leven.

Door duidelijk te weten waar we naartoe werken, kies je altijd de juiste oefeningen. Zo bouwen we samen aan een lichaam dat sterk genoeg is voor wat jouw hond in het dagelijks leven tegenkomt: trappen, spelen, wandelen, onverwachte bewegingen en kleine sprongetjes.

Hoeveel is genoeg? Het overload-principe

Om vooruitgang te zien bij je hond, moeten we het lichaam een beetje meer laten werken dan het gewend is. Niet veel. Niet zwaar. Gewoon net genoeg om een positieve verandering uit te lokken.

Dit heet het overload-principe, en ik begeleid je hierin stap voor stap, zodat je altijd veilig binnen de grenzen van jouw hond blijft. Overload betekent niet dat je elke week nieuwe oefeningen moet toevoegen.

Het gaat wél om kleine aanpassingen die je hond helpen sterker, soepeler en stabiel te worden.

Samen kijken we naar vier manieren waarop we de belasting kunnen verhogen:

1

Uithouding (cardiovasculair)

We bouwen rustig op.

Een beetje langer wandelen, een iets steviger tempo, of een extra herhaling van een basisoefening.

Altijd afgestemd op wat jouw hond op dat moment aankan.

2

Spiervuithouding

Hier verlengen we vooral de duur van een houding of het aantal herhalingen.

Ik toon je wat een correcte uitvoering is, zodat je weet wanneer je mag stoppen.

3

Spielerkracht

Voor kracht hebben we meer belasting nodig.

Dat kan met een kleine hoogteverschil, een gecontroleerde weight shift, of een houding die net iets meer vraagt van de achter- of voorhand.

Ik let op houding en stabiliteit, zodat je hond niet gaat compenseren.

4

Flexibiliteit

Bij soepelheid gaat het om het vergroten van het actieve bewegingsbereik.

Use it or Lose it: het principe van omkeerbaarheid

Wanneer een hond door een blessure of operatie minder mag bewegen, verandert het lichaam snel. Spieren worden slapper, de uithouding daalt en gewrichten worden stijver. Dat gebeurt soms al binnen twee weken.

Dat klinkt heftig, maar je hoeft dit niet alleen op te vangen. Wat betekent dit voor jouw hond?

- Minder spierkracht
- Snellere vermoeidheid
- Minder soepelheid

Wat doen we daaraan?

Ook tijdens benchrust is er vaak iets wat wél kan.

We kiezen samen veilige, kleine oefeningen die:

- de spieren zachtjes actief houden
- de soepelheid helpen bewaren
- het herstel ondersteunen

Zo beperken we het verlies en blijft je hond klaar om na de rustperiode weer verder op te bouwen.



Het lichaam voorbereiden op het echte leven

In een oefenprogramma denken we vaak aan sporthonden, maar eigenlijk heeft elke hond baat bij oefeningen die hem klaarstomen voor het dagelijks leven. Want ook al lijkt het soms rustig... hun lichaam krijgt regelmatig onverwachte prikkels.

Denk maar aan:

- een kleine hond die op en af de zetel springt
- de deurbel die gaat en je hond die plots van slapen naar sprinten gaat
- een wandeling waar een konijn of vogel voorbij schiet
- spelen in de tuin op een ongelijke ondergrond

Dat zijn allemaal momenten die kracht, balans, coördinatie en snelle reacties vragen.

Om je hond hierop voor te bereiden, bouwen we in de therapie ook oefeningen in die verder gaan dan de basis.

Waar denken we dan aan?

Balans

Niet alleen stilstaand, maar ook tijdens beweging.

Je hond leert zijn lichaam stabiel houden, zelfs wanneer de ondergrond verandert of er een onverwachte kracht op hem werkt.



Reactiesnelheid: Oefeningen waarbij je hond vlot kan schakelen tussen landen, afduwen, draaien of opnieuw starten. Dat helpt hem veilig te bewegen wanneer het onverwacht wat sneller gaat.

Wendbaarheid en snelheid: We stimuleren korte richtingsveranderingen en gecontroleerde versnellingen, zodat het lichaam vlot kan reageren in alledaagse situaties.

Weerstandstraining: Door subtiel meer belasting te geven – zoals een kleine hoogte, een weight shift, een instabiel oppervlak of hydrotherapie – versterken we het lichaam zonder overbelasting. Ik begeleid je hierbij zodat je precies weet wat veilig is voor jouw hond.



Hou het eenvoudig, volg de principes

Een goed oefenprogramma hoeft niet ingewikkeld te zijn. Integendeel.

Hoe eenvoudiger de oefeningen, hoe beter je ze kan herhalen én hoe beter je hond begrijpt wat de bedoeling is.

Veel baasjes denken dat ze allerlei moeilijke bewegingen moeten doen. Maar dat is niet zo. Jij en je hond hebben vooral baat bij duidelijke, rustige en haalbare oefeningen. Ik kies samen met jou een kleine set basisbewegingen die jullie veilig en met vertrouwen kunnen opbouwen.

Waarom eenvoud zo goed werkt

- je hond weet precies wat er verwacht wordt
- jij kan zelf controleren of de uitvoering klopt
- we kunnen makkelijk variëren en opbouwen
- de oefeningen passen vlot in je dagelijkse routine

Dat maakt het realistisch én effectief.

Hoe we samen starten

Ik kies drie eenvoudige basisoefeningen die passen bij jouw hond. Daar werken we mee verder, telkens met kleine aanpassingen om kracht, stabiliteit of soepelheid te verbeteren.

Voorbeelden van zulke basisbewegingen:

- sta, zit en lig
- neus- of poottargets
- staan op een platform of een andere ondergrond

Deze oefeningen lijken simpel, maar ze bieden enorm veel mogelijkheden om op te bouwen. En het mooie is: jij ziet heel snel vooruitgang, omdat je precies weet waar je op moet letten.

Ik begeleid je in elke stap, zodat je thuis met vertrouwen verder kan oefenen, je krijgt een **oefenprogrammaboekje** mee naar huis en kan steeds inloggen op ons **online oefenprogramma** met filmpjes.



Sara Coeckelberghs

CANIBOU HONDENFYSIO

Ik hoop dat dit e-book je rust en helderheid heeft gegeven in hoe jij jouw hond veilig kan ondersteunen. Blijf vooral rustig opbouwen en kijk goed naar wat je hond aangeeft.

Weet dat je dit niet alleen hoeft te doen.

Als je graag zeker weet dat je de oefeningen juist uitvoert, of begeleiding op maat wil, help ik je met plezier verder. Samen zorgen we voor een soepel, sterk en comfortabel hondenlichaam.

0486763869

sara@canibou.be

www.canibou.be