

TEST 1: FYSIEKE INSPANNINGSTEST

Neem een stoel, ga erop zitten en ga recht staan (zonder hulp van je handen). Herhaal dit 5x.

Resultaat: werd je je bewust van je schouders, nek, gewrichten (enkels, knieën en heupen) en alle spieren die je hierbij gebruikte?

**ALS EEN HOND NIET WIL GAAN ZITTEN,
KAN HIJ PIJN HEBBEN**

TEST 2: TEL JE MEE?

1. Noteer over een periode van 24 uur **hoe vaak en in welke situaties** je de hond vraagt te gaan zitten. Vraag een familielid te tellen, want je zal sommige keren vergeten mee te tellen.
2. **Tel ze op.** Hoe vaak vroeg je te gaan zitten? In welke situatie? Bij het afdrogen van de poten? Tijdens het wachten? Om de riem aan te doen? Als je de deur open maakte? Was het elke keer absoluut noodzakelijk? Moet je hond persé gaan zitten? Waarom zou je hem niet zelf laten kiezen wat het prettigst is?

**VRAAG JE HOND NIET OM TE GAAN ZITTEN,
GEEF HEM DE KEUZE**

AANBEVOLEN BOEK EN DVD

- 🐾 *Kalmerende signalen, in gesprek met je hond* van Turid RUGAAS (boek)
- 🐾 *The wee signs of dogs* van Turid RUGAAS (DVD met ondertiteling in het Nederlands)

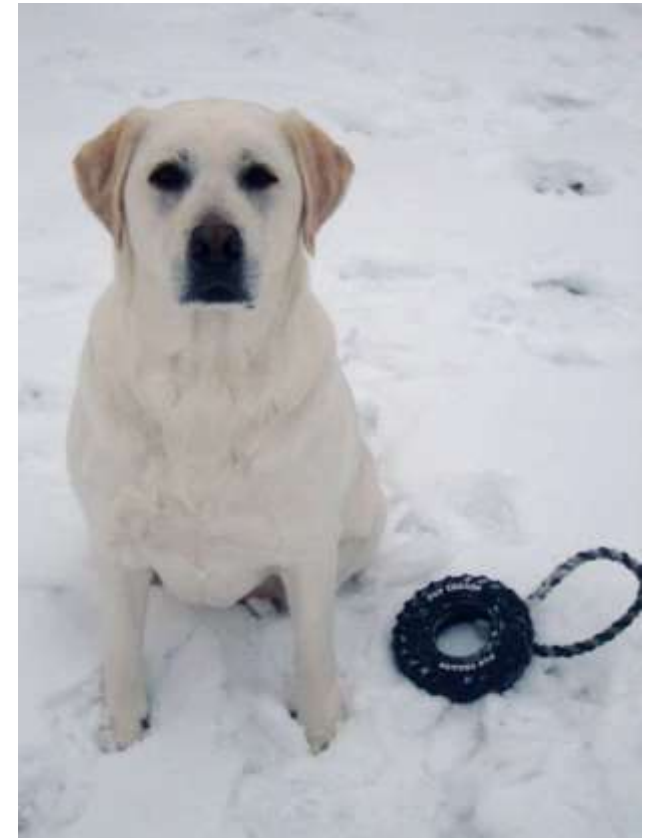


Oudere honden en puppies hebben vaak onvoldoende «core strength» en balans om te gaan zitten en weer op te staan

Nieuwsgierig geworden ? Ga naar de [PDTE Belgium Facebook pagina](#) voor meer informatie

Gemaakt voor Activités pour Chiens épanouis VZW en vertaald door Manon Pekelharing

ZIT



WEL OF NIET NODIG ?

HONDEN GAAN UIT ZICHZELF ZITTEN

- 🐾 **wanneer het gevraagd wordt** (aangeleerd gedrag)
- 🐾 **om een snoepje te krijgen** als de hand met het lekkers te hoog gehouden wordt
- 🐾 **om van positie te veranderen:** bijvoorbeeld vanuit een liggende positie is zitten vóór het opstaan gemakkelijker
- 🐾 **om iets op hun gemak te bekijken**, dit kan comfortabeler zijn



- 🐾 **om te krabben:** een kwestie van efficiëntie en ergonomie
- 🐾 **om te communiceren:** het is een kalmerend signaal (zie «aanbevolen boek en DVD»)

ANATOMIE TIJDENS ZITTEN

- 🐾 de **gewrichten** van de achterhand worden samengedrukt door de verplaatsing van het gewicht
- 🐾 er ontstaat druk op het **heiligbeen**
- 🐾 **bloedcirculatie** is minder goed
- 🐾 een aantal **spieren** zijn betrokken bij het gaan zitten en weer op staan; deze spieren zijn bij een puppy nog onvoldoende ontwikkeld en bij een oude hond vaak minder goed ontwikkeld. Honden met pijn of onvoldoende sterke spieren hebben moeite om te gaan zitten en weer op te staan.



OPLOSSINGEN EN ALTERNATIEVEN

- 🐾 **vraag** een puppy, oudere, gekwetste of verzwakte hond **niet te gaan zitten op commando**
- 🐾 **verlang** dit zelfs van een fitte hond niet telkens opnieuw
- 🐾 houdt je **hand voldoende laag** om een snoepje te geven



- 🐾 sta toe dat je hond **zelf kiest** of hij wil staan of zitten als hij moet wachten
- 🐾 **osteopaat:** jaarlijkse check-up voor gezonde hond, 2 tot 4 keer per jaar voor oudere, zieke honden of honden in de groei (vooral grote rassen)
- 🐾 **lichaamsbewustzijn** (proprioceptie): gevarieerde activiteiten leiden tot optimale ontwikkeling van de spiermassa (zowel korte, diepliggende skeletspieren als lange oppervlakkige spiermassa)