



## WELLNESS-MASSAGE FÜR ZUHAUSE: Streicheln mit Extra

Seit einem Jahr biete ich Massage-Coachings für Hundehalter\*innen an. Eine super Sache. Es ersetzt keine Physiotherapie, schenkt aber Entspannung und Vitalität:

Meine Models zeigen Lieblingstechniken aus den Coachings!

### Willkommen beim Infoblatt von „revital – Physiotherapie für Hunde“ in Bonn!

Gerade wenn Hunde schon älter sind, sich nicht gerne von Fremden anfassen lassen oder chronische Beschwerden bei der Bewegung haben, ist es eine Wohltat für sie, wenn ihre Menschen das richtige Handwerkszeug kennen: **Wellness-Massage** kann eine wunderbare Entspannung der oberflächlichen Muskulatur und Faszien bewirken.

Auf der nächsten Seite werden einige der **Massagegriffe** vorgestellt, die bei den Massage-Coachings besonders beliebt bei Hund und Halter\*in sind.

Und bei allen ist eins am Wichtigsten: Tempo rausnehmen! Die Griffe können nur wirken, wenn sie so langsam ausgeführt werden,

dass Muskulatur und Faszien reagieren können. Das hört sich einfacher an als es in der Praxis ist. Daher wiederhole ich meine Bitte hier einfach noch einmal eindringlich: **Es bringt dem Hund viel mehr, wenn die Massage ganz langsam und mit angenehmem Druck erfolgt.**

**Hinweis:** Bei Schmerzreaktionen ist es ratsam, den Bereich zu meiden und in der Tierarzt- oder Physiotherapiepraxis vorbeizuschauen. Auch bei Entzündungen und Fieber ist Massage nicht angebracht.

### Und das sind die drei Models?

Für dieses Infoblatt konnten drei Hunde gewonnen werden, die gerne zeigen, wie Lieblingsmassage in der Praxis aussieht – herzlichen Dank an euch und eure Menschen:



Ari

Mit seinen 2 Jahren könnte der kleine Kerl eigentlich den ganzen Tag spielen und Abenteuer erleben. Und wenn er dann abends erschöpft in seine Kissen sinkt, genießt er die vertrauten Hände seiner Menschen.



Ginger

Auch wenn sie mit 6 Jahre kein Welpen mehr ist, hat Ginger immer Lust auf Neues. Wenn sie an einigen Tagen in die HuTa (Hundetagesstätte) darf, hat sie stets gute Freunde im Rudel, die mit ihr das Leben feiern.



Sparkle

Sie lässt sich nicht gerne von Fremden anfassen, genießt die Berührung durch „ihre“ Menschen aber sehr. Wie schön ist es, dass das vertraute Streicheln dann gleich Verspannungen des Alltags löst.

## Welche Massagetechniken sind am beliebtesten?



### ◀ Start: Aufwärmen

Jede Massage beginnt mit dem Warm-up, und zwar indem man mit dem Fellstrich des Hundes mehrmals die Wirbelsäule entlangstreicht: Vom Nacken bis zum Schwanz und ebenso die Gliedmaßen entlang bis zu den Pfoten. Das geht am besten mit den glatten Handflächen. Den Druck kann man je nach Wohlfühlreaktion des Hundes variieren.

### Rückenverspannungen lockern ▶

Diese Technik funktioniert in jeder Position des Hundes. Dafür nimmt man mit beiden Händen eine große Hautfalte am hinteren Rücken quer zur Wirbelsäule. Die Daumen liegen auf der einen Seite der Falte und die übrigen Finger auf der anderen. Nun schieben die Daumen die Hautfalte langsam in Richtung Schulter und lösen dabei die oberflächlichen Faszien.



### ◀ Strecken und dehnen

Man setzt als ersten Griff die Außenkanten beider Hände in der Mitte der Wirbelsäule des Hundes auf. Dann streicht man die Hände auseinander, so dass die eine Hand in Richtung Schwanz und die andere in Richtung Kopf gleitet. Nach einigen Wiederholungen nutzt man statt der Handkanten Zeige- und Mittelfinger, die rechts und links der Wirbelsäule entlangstreichen.

### Muskeln und Faszien entspannen ▶

Was nachfolgend am Bein beschrieben ist, kann beim stehenden Hund auch am Rumpf oder Halsbereich angewendet werden: Dabei legt man die flache Hand unterhalb des spürbaren Muskels an und schiebt das Bindegewebe sanft gegen die Schwerkraft nach oben, verbleibt dort wenige Sekunden und gleitet langsam mit der Hand zurück nach unten.



### ◀ Durchblutung und Stoffwechsel anregen

Ob an Bauch, Rücken, Beinen, Kopf etc. – kreisende Bewegungen der Finger bereichern die Massage. Je nach Druck, Geschwindigkeit und Fingerstellung wirken sie beruhigend oder anregend. Die Zirkelungen dürfen dabei gerne über 360° hinausgehen. Viele Hunde genießen die kreisenden Fingerkuppen auf der Stirn, den Schenkeln oder dem Rücken.

### Weitere Fragen? ▶

Kommen Sie bei dem Wunsch nach therapeutischer Massage gerne mit Ihrem Hund vorbei. Oder besuchen Sie meine Workshops und Massage-Coachings. Termintipps erhalten Sie auf meiner Website und im Newsletter.



Dr.-Ing. Anke Valentin | zertifizierte Hunde-Physiotherapeutin  
Bonn-Beuel | Telefon 02 28-180 878-45  
anke.valentin@revital-bonn.de | revital-bonn.de