

Razend op ballen

Spel ... of niet?

Tip van Onze Hond:
Drijvende,
duurzame speelbal





Iedereen die een hond heeft, weet dat veruit de meeste honden het spelen met ballen heel erg leuk vinden. En als de hond het leuk vindt, dan vinden wij bazen dat ook. Veel baasjes denken dat spelen met de bal een perfecte manier is om de hond wat energie te laten kwijt-raken, maar helaas: vaak is het tegendeel waar. Zeker als er geen regels aan het balspel gekoppeld zijn. Met wat praktijk-voorbeelden willen we laten zien wat er nu echt gebeurt als een hond razend op ballen is.

Sammy is een boerenfox van bijna drie jaar oud en dol op tennisballen. Twee keer per dag doen haar baasjes een spelletje ballen gooien met haar. Sammy mag dan heerlijk achter de bal aanrennen om hem vervolgens te pakken. Fantastisch vindt zij dat. Teruggeven is nog wel een beetje een uitdaging, want dat doet ze liever niet. Sammy is altijd wat angstig geweest, maar de laatste jaren valt ze steeds vaker uit naar andere (vreemde) honden. De baasjes van Sammy besloten daarom om hulp te zoeken bij een gedragstherapeut.

Nodig om rustig te worden?

De baasjes denken dat Sammy het ballenspel nodig heeft om rustig te worden, maar eigenlijk gebeurt er iets heel anders in haar lichaam. Door het ballenspel en de opwinding die daarbij komt kijken, maakt het hondenlijf de stresshormonen adrenaline en cortisol aan. Die stofjes blijven vrij lang actief. Het duurt bij wijze van spreken maar zes minuten om deze hormonen in het lijf op gang te brengen en wel zes uur voordat ze weer uit het systeem verdwenen zijn. Dat verklaart deels waarom Sammy zoveel stress vertoont en zo prikkelbaar is wanneer ze andere honden tegenkomt na het ballenspel. De baasjes zijn gestopt met het ballen gooien en merken direct al verschil: Sammy is veel rustiger tijdens de wandeling en valt ook veel minder uit naar andere honden.

Over de kook

Wat is het effect van het rennen en het vangen van de bal (of een ander voorwerp) op het gedrag van een hond? Het achter ballen aanrennen is een soort (na)jagen. Daardoor

gaat het lichaam de eerdergenoemde stresshormonen aanmaken en dat is niet zonder reden. Cortisol en adrenaline zijn nodig om te kunnen jagen. Daarnaast komt er, als de hond hetgeen hij najaagt kan pakken, dopamine vrij. Dat gebeurt als hij zijn bal te pakken heeft, maar in veel gevallen ook tijdens het najagen op zich, bijvoorbeeld als een hond achter een konijn aan rent. Dopamine hoort bij het beloningssysteem van het lijf en is verslavend. Mensen die hardlopen maken ook dopamine aan; vaak hoor je hardlopers zeggen dat ze 'moeten' lopen. Ze willen graag, omdat hardlopen verslavend werkt. Wanneer je bij het ballenspel keer op keer de bal weggooit en de hond blijft steeds rennen en najagen, maakt zijn lichaam steeds meer stresshormonen aan. Die stoffen stapelen zich op en het niveau gaat over de drempel: je hond raakt 'over de kook'. Als je daarbij weet dat een aantal van deze stofjes veel tijd nodig hebben om het systeem te verlaten, begrijp je dat het hondenlijf eerst tot rust en in evenwicht moet komen, voordat de hond weer 'normaal' gedrag kan vertonen. Bij de meeste honden duurt het uren, maar soms kan het zelfs wel dagen duren voordat het stresshormonen-niveau voldoende gezakt is en de hond weer rustig kan worden.

Daar gaat de eerste bal al...

Wanneer een hond moe is, neemt de spiercontrole af en komen de klappen van het rennen en springen naar de bal nog harder aan. Hij kan niet meer beheerst nadenken, omdat hij over de kook is. De meeste baasjes staan niet stil bij het belang van een warming-up en coolingdown. Vaak steken ze de weg naar het uitlaatveld over en daar gaat direct de eerste bal al door de lucht. Doordat een hond niet is opgewarmd voordat hij in actie komt, kunnen er heel makkelijk blessures ontstaan, die bovendien niet snel zichtbaar zijn omdat de hond ze zelf vaak nog niet voelt (mede door die aangeemaakte stofjes in het lijf).

KANS OP BLESSURES

Door de fanatieke acties en heftige bewegingen die een hond kan maken tijdens het najagen en vangen van een bal, kan hij geblesseerd raken, bijvoorbeeld aan spieren, pezen of gewrichten. Zorg ervoor dat je hond niet al te gek doet, speel niet te wild, bouw het rennen rustig op en zorg voor een coolingdown.



Foto: Bianca Geraedts.

Ballengek Sammy.

Het advies is om te zorgen voor een goede warming-up en een coolingdown. Als opwarming kun je bijvoorbeeld samen met de hond korte stukjes rennen of hem tussen je benen laten slalommen. Het gaat erom dat zijn spieren alvast opgewarmd worden, voor de versnelde actie.

Coolingdown en rust

Behalve het opwarmen van de spieren, is het ook belangrijk om te voorkomen dat ze te snel afkoelen door abrupt te stoppen met spelen en rennen. Bouw daarom, bij wijze van coolingdown, de beweging van de hond geleidelijk af.

Na het spel kun je de hond ook geestelijk tot rust laten komen door hem bijvoorbeeld te laten snuffelen, kauwen en/of likken. Hierdoor maakt het lichaam endorfine en serotonine aan; hormonen die een tevreden en ontspannen gevoel geven.

Verder is het van essentieel belang dat de hond voldoende en goed slaapt om zijn lijf weer in balans te krijgen. Honden slapen vaker en langer dan mensen; een gezonde volwassen hond slaapt gemiddeld zo'n veertien uur per dag. Er zijn veel theorieën over hoeveel slaap een hond nodig heeft, maar één ding is zeker (net als bij de mens): onvoldoende slaap of rust maakt onrustig en is ongezond.

Nora houdt van mountainbikers

Laten we ook eens kijken naar de situatie met Nora, een kruising Border Collie x Friese Stabij die achter mountainbikers aanjaagt. Nora heeft volgens haar baasjes ontzettend veel energie en vindt het geweldig om achter tennisballen aan te rennen. Nora brengt die terug en laat ze bij de baas voor de voeten vallen. Vervolgens rent ze alvast weer een

stukje weg, omkijkend, waarbij ze de baasjes uitnodigt de bal weer te gooien. Mountainbikers ziet Nora al van ver aankomen. Dan stuift ze erop af en gaat erachteraan. Dat geeft ze op een gegeven moment op, waarna ze terugkomt en weer verder wil spelen.

Doordat er met de bal gespeeld wordt, wordt Nora – net als Sammy in het vorige voorbeeld – geactiveerd; stresshormonen worden aangemaakt. Nora is in opperste staat van opwindning als er een mountainbiker aankomt dus rent ze op volle snelheid (meestal met de bal nog in de bek) erachteraan. Gewoon omdat het ‘lekker’ is. Nora houdt van mountainbikers, en ga er maar vanuit dat de gevoelens niet altijd wederzijds zijn.

Niet meer met de bal spelen?

Mag een hond dan helemaal niet meer met een bal spelen? Dat is een dilemma, want hij vindt het zo leuk en hij heeft wel een uitlaatklep nodig. De baasjes van Nora hebben van het ballengooispel een ballenzoekspel gemaakt. Door het zoeken van de bal (snuffelen, kijken) is de hond wel in actie, maar het lichaam maakt andere stofjes aan en in ieder geval geen stresshormonen. Nora staat hierdoor dus minder ‘aan’ voor actie. Haar eigenaren hebben een balspel gecreëerd met spelregels: Nora moet eerst rustig zitten, ook als de baas de bal gooit (of weglegt). Op commando mag Nora hem vervolgens gaan zoeken. De directe actie van het achter de bal aanrennen, dus het najagen, wordt met deze spelregels eruit gehaald. Daardoor wordt het spel beheersbaar. Ook als Nora de bal komt terugbrengen, wordt hij niet direct weer gegooit. Er wordt tussendoor eerst weer een stukje rustig gewandeld.

Juiste spelregels

Een balspel dat goed onder controle staat en de juiste spelregels heeft, kan voor veel plezier zorgen. Het is gezond voor een hondenlijf en geeft de hond voldoende uitdaging en beweging. Laat de hond wachten en gooi de bal uit het zicht (bijvoorbeeld in de bosjes of in het hoge gras – zonder grasaren, zie kader). Pas op jouw signaal (‘zoek de bal’) mag hij de bal gaan pakken. Omdat de hond gezien heeft waar de bal verdwenen is, is hij gemotiveerd om te gaan zoeken. Doordat de bal uit zicht ligt, moet de hond zoeken en snuffelen om uit te vinden waar de bal terechtgekomen is. Als hij de bal vindt, wordt toch dat beloningssysteem van het lijf getriggerd. Natuurlijk zijn er allerlei andere zoekspelletjes te bedenken die jouw hond leuk vindt en die hem moe en voldaan maken.

PAS OP VOOR GRASAREN

Grasaren zijn scherpe ‘pluimen’ aan het uiteinde van lang gras. Ze worden ook wel kruiers genoemd, omdat ze weerhaakjes hebben waardoor ze zich kunnen verplaatsen op zaken waaraan ze zich vasthechten. Zo kan een grasaar tussen de tenen van een hond of steeds dieper in zijn vacht ‘kruipen’. Ze kunnen zelfs door de huid van een hond heen kruipen en voor lelijke verwondingen zorgen. Let er daarom op dat je hond niet speelt in gras met grasaren en controleer hem goed als hij dat wel heeft gedaan.



Foto: Janine Verschure

Stoppen met gooien: einde probleemgedrag?

De twee voorbeelden die we hier gaven, laten zien dat ongewenst gedrag kan voortkomen uit het verhoogd niveau van stresshormonen. Ook als er – bijvoorbeeld door het najagen van een bal – lichamelijke klachten (blessures) ontstaan, is de kans erg groot dat ze invloed hebben op het gedrag van je hond. Dit soort negatieve invloeden ontaarden vaak in gedrag dat als probleemgedrag ervaren wordt.

Het najagen van ballen beïnvloedt het gedrag van een hond, maar natuurlijk is de kans groot dat er ook andere factoren meespelen. Het is heus niet zo dat het hele probleem wordt opgelost door te stoppen met het gooien van ballen. Vertoont jouw hond probleemgedrag? Neem dan contact op met een erkend gedragstherapeut voor goed advies en begeleiding. ■

OVER DE NVGH

De Nederlandse Vereniging van Gedragstherapeuten voor Honden (NVGH) is sinds 1997 de beroepsvereniging die belangen behartigt van haar (op hbo-niveau) afgestudeerde leden. Kijk voor meer informatie op www.nvgh.nl.

