



Gelenk-Soforthilfe für Hunde

7-Punkte-Checkliste + 5 sanfte Mobilisations-Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag

Die 7-Punkte-Checkliste: Worauf du bei den Gelenken deines Hundes achtest

1. **Bewegungsstart:** Steht dein Hund morgens oder nach dem Liegen steifer auf als früher? Notiere, wie lange die Steifheit anhält.
2. **Treppen & Sprünge:** Zögert er vor Treppe, Auto oder Sofa, wo er früher selbstverständlich hochsprang?
3. **Gangbild:** Achte auf ungleichmäßigen Schritt, „Hoppeln“ hinten, Schonen einer Pfote.
4. **Aktivitäts-Lust:** Lässt die Freude an längeren Spaziergängen oder am Spiel nach?
5. **Lecken & Berührung:** Leckt er häufig ein Gelenk? Reagiert er empfindlich, wenn du eine Pfote oder Hüfte berührst?
6. **Gewicht:** Trägt dein Hund zu viel? Jedes Kilo zu viel belastet die Gelenke zusätzlich — ein Gespräch mit dem Tierarzt zum Idealgewicht lohnt sich.
7. **Liege- & Wärme-Komfort:** Hat er einen weichen, zugfreien, gut gepolsterten Liegeplatz? Kälte und harter Boden machen steifen Gelenken zu schaffen.

Wichtig: Diese Checkliste hilft dir, **früh aufmerksam** zu werden — sie ersetzt **keine tierärztliche Diagnose**. Bei akuter Lahmheit, deutlichem Schmerz, Schwellung oder plötzlicher Verschlechterung: **zuerst zum Tierarzt**.

5 sanfte Mobilisations-Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag

Grundregeln vorab: Nur am **entspannten, schmerzfreien** Hund · **langsam** und in kleinem Bewegungsumfang · **nie gegen Widerstand**, nie wenn der Hund wegzieht oder fiept · im Zweifel vorher Tierarzt oder Marco fragen.

1. **Warm-up-Spaziergang:** 3–5 Minuten ruhiges Gehen an lockerer Leine, bevor es schneller wird — bringt die Gelenke „auf Betriebstemperatur“.
2. **Sanftes Pfötchen-Pendeln:** Im Liegen die Pfote locker in der Hand, das Gelenk in seinem natürlichen, schmerzfreien Bereich ein paar Mal langsam beugen und strecken. Kein Ziehen.
3. **„Slalom“ um die Beine:** Mit Leckerli den Hund langsam in sanften Achten um deine Beine führen — fördert seitliche Beweglichkeit und Körpergefühl.
4. **Cavaletti-Schritt:** Über 2–3 flach am Boden liegende Stangen/Besenstiele im Schritt gehen lassen — bewusstes, gleichmäßiges Anheben der Beine.
5. **Ruhe & Wärme danach:** Nach der Bewegung warmer, weicher Liegeplatz. Beobachten, ob er entspannt — nicht direkt wieder toben lassen.

Disclaimer: Diese Übungen dienen der allgemeinen Beweglichkeits-Unterstützung gesunder bis leicht eingeschränkter Hunde und sind **kein Ersatz für die Untersuchung und Behandlung durch eine Tierärztin/ einen Tierarzt**. Bei Schmerzen, Lahmheit oder bestehenden Erkrankungen vorher tierärztlichen Rat einholen.

Du willst das ganze System Schritt für Schritt?

- Der **Videokurs** zeigt dir Marcos komplette Routine.
- Einen **Termin bei Marco** vereinbaren.
- Du magst die Arbeit **unterstützen (Ko-fi)**?

© knochenbrecher.de · Marco — dein Knochenbrecher-Begleiter. Dieses PDF ist eine nicht-medizinische Eigenproduktion und dient der Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt keinen Tierarztbesuch.