

P•A•N P•I•E•S•E•Ł

Fizyczne i psychiczne zdrowie psa

- jak zadbać o obie strony

Martyna Zborowska



Wstęp

Zdrowy pies to nie tylko ten, który nie choruje. To pies, którego ciało i psychika są w równowadze. Zbyt często skupiamy się tylko na jednym: albo na zdrowiu fizycznym, albo na zachowaniu i emocjach. Tymczasem te dwa światy są ze sobą nierozzerwalnie połączone.

Pies, który odczuwa ból w ciele, nie będzie w stanie się wyciszyć. A pies żyjący w permanentnym stresie – prędzej czy później odczuje to w ciele.

W tym eBooku pokażę Ci, na co zwrócić uwagę, aby Twój pies mógł cieszyć się pełnią zdrowia. Od prawidłowej postawy i ruchu, przez regenerację, aż po zaspokojenie jego emocjonalnych potrzeb.

Dowiesz się także, co zrobić, jeśli zauważysz nieprawidłowości i jakie masz możliwości wsparcia: od fizjoterapii, przez ćwiczenia, po mądrze zaplanowany trening.

Bo silny i spokojny pies to nie przypadek. To efekt świadomej opieki, która łączy ciało i umysł.



1. Ciało psa - tak samo ważne, jak nasze

Od pokoleń wiemy, jak ważna jest **prawidłowa postawa ciała** u człowieka.

Wiemy, że:

- jeśli garbimy się przy biurku - cierpi kręgosłup.
- gdy jedna strona ciała pracuje mocniej - druga kompensuje.
- jeśli nie dbamy o równowagę, ciało w końcu się buntuje.

Tylko... dlaczego o tym samym tak rzadko mówimy, gdy chodzi o psy?

Pies też ma swoją **biomechanikę**.

Ma mięśnie, które pracują razem, by utrzymać równowagę.

Ma kręgosłup, który może być przeciążony - dokładnie tak jak Twój.

Ma stawy, które z wiekiem tracą elastyczność.

I ma swoje „słabe strony”, które ciało próbuje ukryć kompensacją.

To, co u człowieka objawia się bólem krzyża czy spiętym karkiem, u psa widać subtelniej: zmienionym ruchem, asymetrycznym siadaniem, niechęcią do skakania, napiętym ogonem, ciężkim oddechem po krótkim spacerze, albo inaczej układającą się sierścią w tym miejscu.

Silne ciało to podstawa zdrowia - także psiego.

To ono pozwala mu się cieszyć ruchem, biegać, trenować, odpoczywać i starzeć się w komforcie.

A nasza rola to zauważyć, kiedy ciało mówi „hej, coś jest nie tak”.

Jak wygląda zdrowe ciało psa?

Pokaże Ci to na 3 najważniejszych pozycjach: stój, siad i waruj.

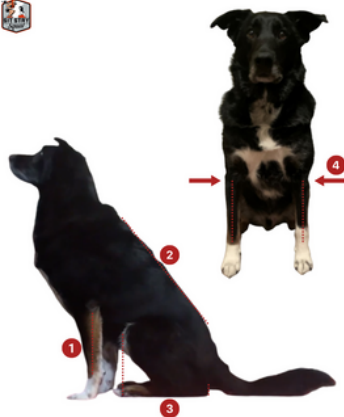


POSTAWA STOJĄCA

1. Głowa w pozycji neutralnej, z żuchwą ustawioną poziomo.
2. Staw nadgarstkowy ustawiony pionowo, bezpośrednio pod stawem łokciowym.
3. Grzbiet prosty (odpowiedni dla rasy), od kręgosłupa łopatki do grzebienia biodrowego.
4. Pionowe ustawienie kości śródstopia (staw skokowy).



Źródło: Sit Stay Squat - użyto za zgodą autorki.

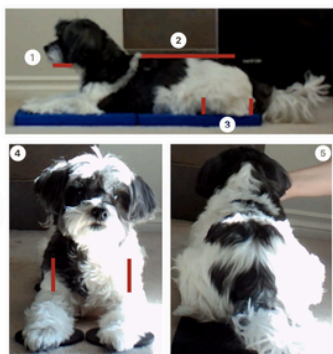


POSTAWA SIEDZĄCA

1. Staw nadgarstkowy ustawiony pionowo pod stawem łokciowym.
2. Grzbiet prosty (odpowiedni dla rasy).
3. Staw kolanowy (staw udowo-piszczelowy) znajduje się nad tylnymi łapami, guz kulszowy nad stawem skokowym.
4. Tyłne kończyny blisko osi ciała, z równomiernym rozkładem ciężaru po obu stronach.

Źródło: Sit Stay Squat - użyto za zgodą autorki.

SIT STAY SQUAL



POSTAWA LEŻĄCA

1. Głowa w pozycji neutralnej, z żuchwą ustawioną poziomo.
2. Grzbiet prosty (odpowiedni dla rasy).
3. Staw kolanowy znajduje się nad tylnymi łapami, a guz kulszowy miednicy nad stawem skokowym.
4. Łokcie ustawione bezpośrednio pod barkami.
5. Kończyny blisko osi ciała, z równomiernym rozkładem ciężaru po obu stronach.

Źródło: Sit Stay Squat - użyto za zgodą autorki.

2. Ruch i regeneracja - fundament zdrowia psa

Zdrowe ciało to nie tylko dobra postawa, ale też **równowaga między ruchem a odpoczynkiem.**

Zbyt dużo aktywności - przeciąża.

Zbyt mało - osłabia i ogranicza elastyczność ciała.

Tak jak człowiek potrzebuje różnorodnego ruchu, by zachować sprawność, tak samo pies potrzebuje zróżnicowanego obciążenia.

Spacery po asfalcie to za mało. Ciało psa rozwija się wtedy jednostronnie, a mięśnie stabilizujące stawy i kręgosłup nie dostają wystarczającego bodźca do pracy.

Tak jak trenujemy zachowania, tak też powinniśmy postawić na **trening czysto fizyczny** - dla zdrowia i długowieczności psa.

Ile? To zależy od tego, jak wyglądają pozostałe aktywności. W swojej pracy staram się łączyć jedno z drugim, trening mentalny i fizyczny, a jeśli widzę, że ciało wymaga dodatkowego wsparcia, dokładam krótkie ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu.

Pamiętaj tylko: nie wszystko da się wprowadzić od razu. Każde ćwiczenie, szczególnie równoważne, wymaga przygotowania, tak jak w przypadku ludzi. Najpierw budujemy podstawy, potem dokładamy kolejne elementy.

Bo **regeneracja to nie wymysł czy lenistwo**. To moment, w którym ciało się naprawia.

To wtedy mięśnie rosną, stawy odzyskują elastyczność, a układ nerwowy wraca do spokoju.

Nie da się mieć zdrowego, silnego psa bez odpoczynku. I nie da się mieć stabilnego emocjonalnie psa, jeśli jego ciało jest w ciągłym napięciu.

Ruch i regeneracja są więc jak wdech i wydech - jedno nie istnieje bez drugiego.

Jak możesz pomóc swojemu psu?

- ✓ Naucz go odpoczywać - naprawdę odpoczywać.
- ✓ Daj mu odpocząć po aktywnościach.
- ✓ Możesz wesprzeć regenerację masażem na koniec dnia.
- ✓ Dbaj o sen - dorosły pies potrzebuje 16-18 godzin odpoczynku w ciągu doby.



3. Co powinno Cię zaniepokoić?

Psy to mistrzowie w ukrywaniu bólu.

Zanim pokażą, że coś jest nie tak, ich ciało już od dawna próbuje sobie z tym poradzić.

Dlatego większość ludzi orientuje się dopiero wtedy, gdy pies naprawdę cierpi.

Dawniej psy po prostu „były”. Karmiliśmy ze stołu, a jak zachorowały to albo nie robiło się nic, albo minimum.

Dziś mówimy, że są członkami rodziny.

Ale czy naprawdę dbamy o ich dobrostan?

Czy tylko **dbamy o to, co widać na zdjęciu: ładna obroża, błyszcząca sierść, drogie smaczki. Zamiast o to, co naprawdę ważne: zdrowe i spokojne ciało?**

Większość ludzi nie patrzy również na swoje ciało.

Bolą plecy? Tabletki.

Sztywnieje kark? Tabletki.

I jedziemy dalej - aż ciało samo powie „stop”.

Z psami robimy dokładnie to samo.

Dopóki pies chodzi, je i merda ogonem, wydaje nam się, że wszystko jest w porządku.

Ale psy długo kompensują.

Zmieniają sposób siadania, obciążają jedną stronę bardziej, inaczej postawią łapę i myślimy, że to „nic takiego”.

Aż pewnego dnia pies już nie wskoczy do auta, nie wstanie rano tak chętnie, albo zacznie unikać schodów.

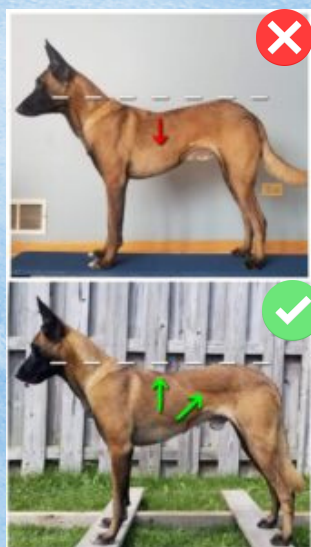
I wtedy dopiero zaczynamy się zastanawiać.

Co może Cię zaniepokoić?

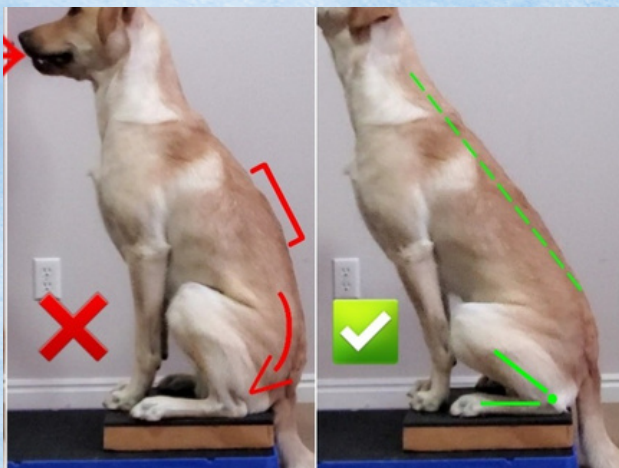
Zwróć uwagę na te sygnały. One często pojawiają się miesiącami wcześniej, zanim pies naprawdę pokaże ból:

- pies częściej siada/kładzie się na jedną stronę,
- po aktywności delikatnie kuleje,
- unika wskakiwania na kanapę, do auta czy po schodach,
- omija śliskie powierzchnie, wchodzi ostrożnie, jakby „na palcach”,
- głowa kiwa się lekko w rytm kroku - może to być problem z kręgosłupem,
- łapy zaczynają się rozjeżdżać, palce układają się płasko, a pazury ścierają nierówno,
- sierść w jednym miejscu układa się inaczej.

Teraz zobacz na zdjęciach:



Źródło: Canine Conditioning Coach - użyto za zgodą autorki.



Źródło: Canine Conditioning Coach - użyto za zgodą autorki.



To może świadczyć o odciążaniu
którejś ze stron. Jeśli pies robi
tak często i częściej na jedną,
warto zainterweniować.





↓
Za wąsko
ustawione
łapy

↓
Za szeroko
ustawione
łapy

↓
Za wąsko
ustawione
łapy i
dokręcony
nadgarstek

↓
Za wąsko
ustawione łapy i
odkręcone
nadgarstki

↓
Za szeroko
ustawione łapy

↓
Odkręcone
nadgarstki

Nie chodzi o to by Cię przestraszyć i byś zaczął panikować. Tak samo jak my, **pies nie jest w stanie, przez cały czas trzymać prawidłowej postawy i będzie się "garbił"**.

Pytanie jak często i czy w ogóle jest w stanie przyjąć prawidłową postawę? To odnosi się do każdej postawy ciała, czy to w spoczynku czy w ruchu.



Zaobserwowałeś którąś z tych rzeczy? Co możesz zrobić:

Nie panikuj, ale **nie ignoruj**.

To, że pies chodzi, je i reaguje, nie oznacza, że wszystko jest w porządku.

To oznacza, że jego ciało wciąż walczy, ale już potrzebuje Twojej pomocy.

☛ **Udaj się do psiego fizjoterapeuty** - pomoże rozluźnić napięcia, zbada ciało w ruchu i sprawdzi, które partie wymagają wsparcia.

☛ **Umów wizytę u ortopedy** - jeśli zauważysz kulawiznę, sztywność, powtarzające się mikrourazy albo niechęć do aktywności.

☛ **Daj psu czas na regenerację** - czasem kilka dni przerwy, spokojne spacery i ciepłe miejsce do odpoczynku wystarczą, by ciało wróciło do równowagi.

☛ **Obserwuj, kiedy problem się pojawia** - po aktywności, po śnie, w stresie? To ważna informacja, która pomoże w dalszej diagnostyce.



Właściwa waga - podstawa zdrowego ciała

To, ile waży Twój pies, ma ogromny wpływ na jego stawy, kręgosłup i ogólną kondycję.

Nawet 1–2 kg nadwagi mogą powodować mikrourazy, napięcia i bóle, które pies będzie próbował kompensować.

U psów zbyt szczupłych często brakuje siły mięśniowej do stabilizacji ciała, a u tych z nadwagą – stawy i więzadła są przeciążone przy każdym kroku. Nadwaga skraca życie psa o **2 lata!!**

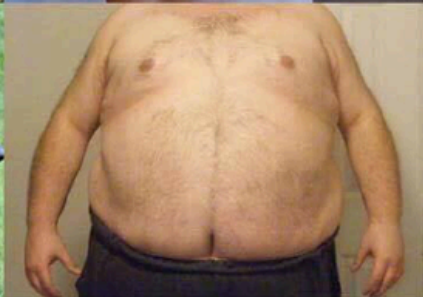
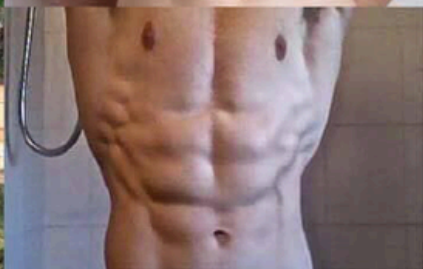
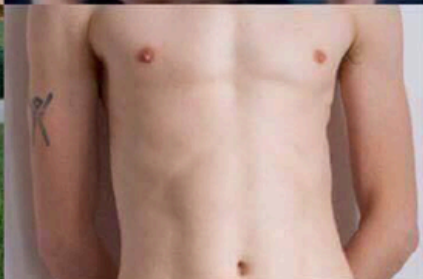
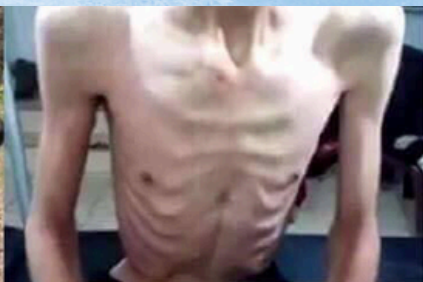
Nie sugeruj się samą liczbą na wadze.

Każdy pies ma indywidualną budowę, dlatego najlepiej obserwować jego sylwetkę:

- widoczne wcięcie w talii,
- żebra wyczuwalne pod palcami, ale nie wystające,

Odpowiednia waga ciała, ruch, regeneracja i mobilność to filary psiego zdrowia.

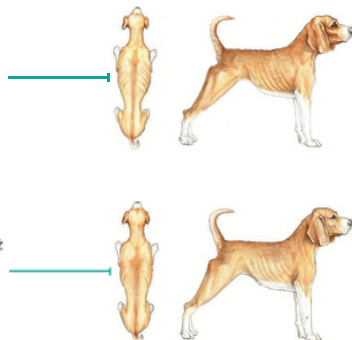




SYSTEM OCENY SYLWETKI PSA (BCS - Body Condition Score)

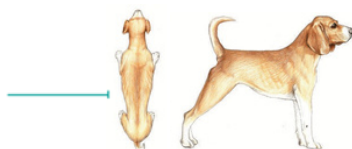
ZBYT SZCZUPŁY

1. Żebra, kręgi lędźwiowe, kości miednicy i wszystkie wyniosłości kostne widoczne z daleka. Brak dostrzegalnej tkanki tłuszczowej. Wyraźny ubytek masy mięśniowej.
2. Żebra, kręgi lędźwiowe i kości miednicy wyraźnie widoczne. Brak wyczuwalnej tkanki tłuszczowej. W pewnym stopniu widoczne inne wyniosłości kostne. Minimalna utrata masy mięśniowej.
3. Żebra łatwo wyczuwalne przez omacywanie, mogą być również widoczne. Brak wyczuwalnej tkanki tłuszczowej. Widoczne wyrostki kolczyste kręgów lędźwiowych. Uwydatnione kości miednicy. Wyraźne wcięcie w tali i podkasanie brzucha.



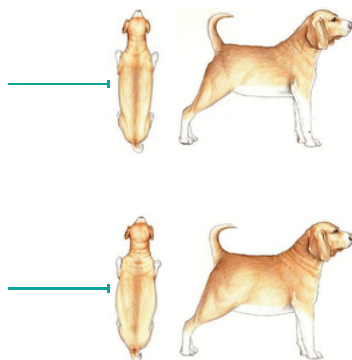
IDEALNY

4. Żebra łatwo wyczuwalne, z minimalną okrywą tłuszczową. Patrząc od góry, łatwo dostrzegalna talia. Wyraźne podkasanie brzucha.
5. Żebra wyczuwalne poprzez omacywanie. Bez nadmiaru okrywy tłuszczowej. Patrząc z góry, za żebrami widoczna talia. Patrząc z boku - brzuch podkaszany.



ZBYT GRUBY

6. Żebra wyczuwalne poprzez omacywanie, z lekkim nadmiarem okrywającej je tkanki tłuszczowej. Przy widoku z góry - dostrzegalna, ale nie uwydatniona talia. Widoczne podkasanie brzucha.
7. Żebra wyczuwalne z trudnością, gruba okrywa tłuszczowa. Zauważalne otłuszczenie okolicy lędźwiowej i u podstawy ogona. Talia niewidoczna lub ledwie dostrzegalna. Może być obecne podkasanie brzucha.
8. Żebra niewyczuwalne pod bardzo grubą okrywą tłuszczową, lub wyczuwalne jedynie przy znacznym nacisku. Duże pokłady tłuszczu w okolicy lędźwiowej i u podstawy ogona. Talia nieobecna. Brak podkasania brzucha. Może być widoczne z boku wyraźne powiększenie obrysu brzucha.
9. Masywne pokłady tłuszczu nad klatką piersiową, kręgosłupem i podstawą ogona. Talia i podkasanie brzucha niewidoczne. Otluszczenie szyi i kończyn. Wyraźne poszerzenie obrysu brzucha.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



OM | OBESITY
MANAGEMENT™



JM | JOINT MOBILITY™

Długość pazurów - mały szczegół, duży wpływ

Zbyt długie pazury zmieniają sposób, w jaki pies stawia łapę.

Zaczyna przenosić ciężar ciała do tyłu, przez co przeciąża nadgarstki, łokcie i kręgosłup.

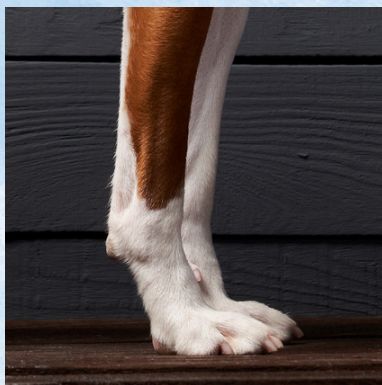
Z czasem może to prowadzić do mikrourazów, bólu przy chodzeniu i nieprawidłowej postawy.

Nie kieruj się tylko dźwiękiem pazurów na podłodze - u niektórych psów słychać je wcześniej, u innych później.

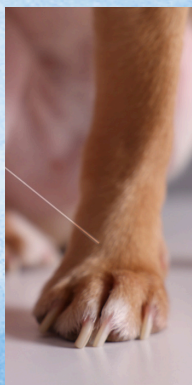
Najlepiej, jeśli pazury nie dotykają ziemi, gdy pies stoi naturalnie.

Regularne skracanie pazurów to profilaktyka zdrowych stawów i prawidłowej postawy.

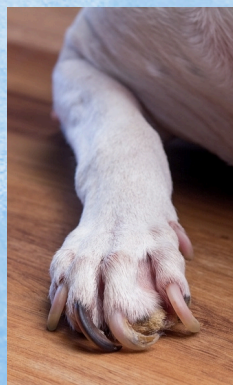




↓
Nie dotykają
podłoża, pazury
dobrej długości



↓ ↓
Za długie pazury



Uwaga! Jeśli twój psiak, ma za długie pazury, a już jakiś czas tak chodzi, ukrwiona część pazura (macierz) mogła się przesunąć. To może uniemożliwić skrócenie paznokci na odpowiednią długość od razu. Trzeba przyciąć mało i co 2-3 dni powtórzyć. Macierz cofnie się wtedy na swoje miejsce, a Ty nie sprawisz ogromnego bólu psiakowi. Nie tylko podczas skrócenia, ale również podczas chodzenia - przypomnij sobie za mocno obcięte paznokcie u stóp, a później ten ból, gdy musisz iść gdzieś w butach.



Ciekawostka:

Pies też może mieć płaskostopie! To drobiazg, który dla wielu jest „uroczy” – ale dla psa oznacza ogromny dyskomfort, a w dłuższej perspektywie: problemy ze stawami i kręgosłupem. Więcej przeczytasz w artykule Canine Conditioning Coach.

[Link do artykułu](#)



4. Jak wesprzeć ciało psa w domu i w ruchu

W naszych domach większość psów żyje na śliskich powierzchniach: panelach, płytkach, kaflach.

Dla nas to wygodne.

Dla nich - codzienny trening równowagi.

Ich ciało, żeby utrzymać się w pionie, **pracuje cały czas**.

To tak, jakbyś Ty przez cały dzień chodził po lodzie.

I kiedy pies stoi na takich powierzchniach, dosłownie musi **robić deskę**, żeby się nie rozjechać.

Z czasem napięcie się kumuluje, a drobne mikronapięcia zaczynają wpływać na stawy, ścięgna i postawę całego ciała.

Jak możesz mu pomóc w domu

☛ **Zadbaj o przyczepność.**

Dodaj dywaniki, maty, chodniki - w miejscach, gdzie pies często odpoczywa, wstaje, pije wodę.

☛ **Stwórz mu bezpieczne miejsce.**

Wybierz twarde, ale stabilne podłoże - najlepiej legowisko, które nie ślizga się po podłodze.

☛ **Zwracaj uwagę na sposób wstawiania i siadania.**

Jeśli widzisz, że pies „rozjeżdża się” przy wstawianiu, pomaga sobie przednimi łapami lub unika wstawiania z danej pozycji, to już sygnał, że potrzebuje wsparcia fizjoterapeutycznego.

☛ Obserwuj, jak porusza się po różnych nawierzchniach.

Na trawie będzie szedł pewniej, luźniej, z większym zasięgiem kroku.

W domu często ciało robi się „sztywne”, ruch krótszy, bardziej kontrolowany.

To naturalny mechanizm obronny, ale długofalowo powoduje przeciążenia.

To, jak wygląda dom Twojego psa, ma bezpośredni wpływ na jego zdrowie.



Nie chodzi o to, żebyś teraz zaczął panikować i analizować każdy krok swojego psa.

My sami nie jesteśmy w stanie trzymać prawidłowej postawy cały czas — ale pytanie brzmi: czy **w ogóle jesteśmy w stanie ją utrzymać**, i **czy wzmacniamy mięśnie głębokie**, które pozwalają nam długo cieszyć się zdrowiem?

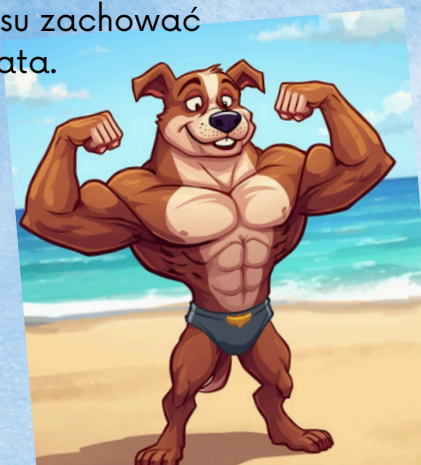
Tak samo jest u psów.

Nie chodzi o zajechanie psa, tylko o **świadomość i profilaktykę**.

Jeśli Twój pies nie kuleje, nie przysiada stale na jednym boku, jego kręgosłup nie opada, to nie ma powodu do niepokoju - ale to dobry moment, żeby działać zapobiegawczo.

☛ Możesz układać treningi z elementami psiego fitnessu lub po prostu dodać 2 razy w tygodniu krótkie ćwiczenie wzmacniające wybraną partię ciała.

Dzięki temu pomożesz swojemu psu zachować równowagę, siłę i sprawność na lata.



Zakończenie

Zdrowie psa to nie tylko brak bólu czy kontuzji.
To równowaga, między ruchem a odpoczynkiem,
napięciem a rozluźnieniem, Tobą a nim.

Ciało psa mówi cały czas.
Tylko trzeba nauczyć się słuchać.
Czasem to drobiazgi: sposób, w jaki siada, jak stawia
łapy, jak oddycha.
A czasem ciało pokazuje coś, czego jeszcze nie
zauważyła głowa: stres, przeciążenie, brak regeneracji.

Nie czekaj, aż coś się „zepsuje”.
Tak jak dbasz o własne ciało - o ruch, sen, oddech - tak
samo warto **profilaktycznie wspierać ciało psa**.
Nie tylko wtedy, gdy coś się dzieje, ale też wtedy, gdy
wszystko wydaje się w porządku.
Bo to właśnie wtedy możesz najwięcej zrobić, żeby długo
czuł się dobrze.

Skorzystaj ze wsparcia **psiego fizjoterapeuty,
instruktora psiego fitnessu albo ortopedy**.

Pomogą Ci spojrzeć na ciało psa z innej perspektywy –
zobaczyć napięcia, które trudno wychwycić na co dzień,
i dobrać ćwiczenia, które wzmacniają, nauczą jak
regenerować psa.



A jeśli chcesz nauczyć się widzieć więcej - zrozumieć, jak ciało psa łączy się z jego emocjami, jak Twoja energia wpływa na jego zachowanie, zapraszam do **Akademii Mocnych Przewodników.**

To przestrzeń, w której człowiek i pies uczą się razem: świadomości, spokoju i prawdziwego kontaktu. Z troski, która sięga głębiej niż tylko „szkolenie”.

Silny i spokojny człowiek = silny i spokojny pies.

Bo zdrowie zaczyna się od świadomości - każdego dnia.



P.A.N P.I.E.S.E.Ł

Więcej o Akademii



O autorce

Martyna Zborowska

trener psów, coach i instruktorka psiego fitnessu.



Na co dzień łączę pracę z psem z pracą nad człowiekiem: jego emocjami, ciałem i świadomością. Zanim zaczęłam szkolić psy, byłam instruktorką w klubie fitness dla kobiet. To m.in. tam nauczyłam się, że ciało mówi do nas szybciej niż głowa. Trzeba tylko umieć je słuchać.

W swojej pracy z psami zwracam uwagę nie tylko na zachowanie, ale też na ciało, ruch i napięcie, to one pokazują, co naprawdę się dzieje w środku.

Pomagam opiekunom zrozumieć, że zdrowie psa nie kończy się na diecie i spacerach, ale zaczyna w równowadze między fizycznym a emocjonalnym dobrostanem.

Źródła:



[Zobacz stronę](#)



CANINE
CONDITIONING
COACH

[Zobacz stronę](#)

