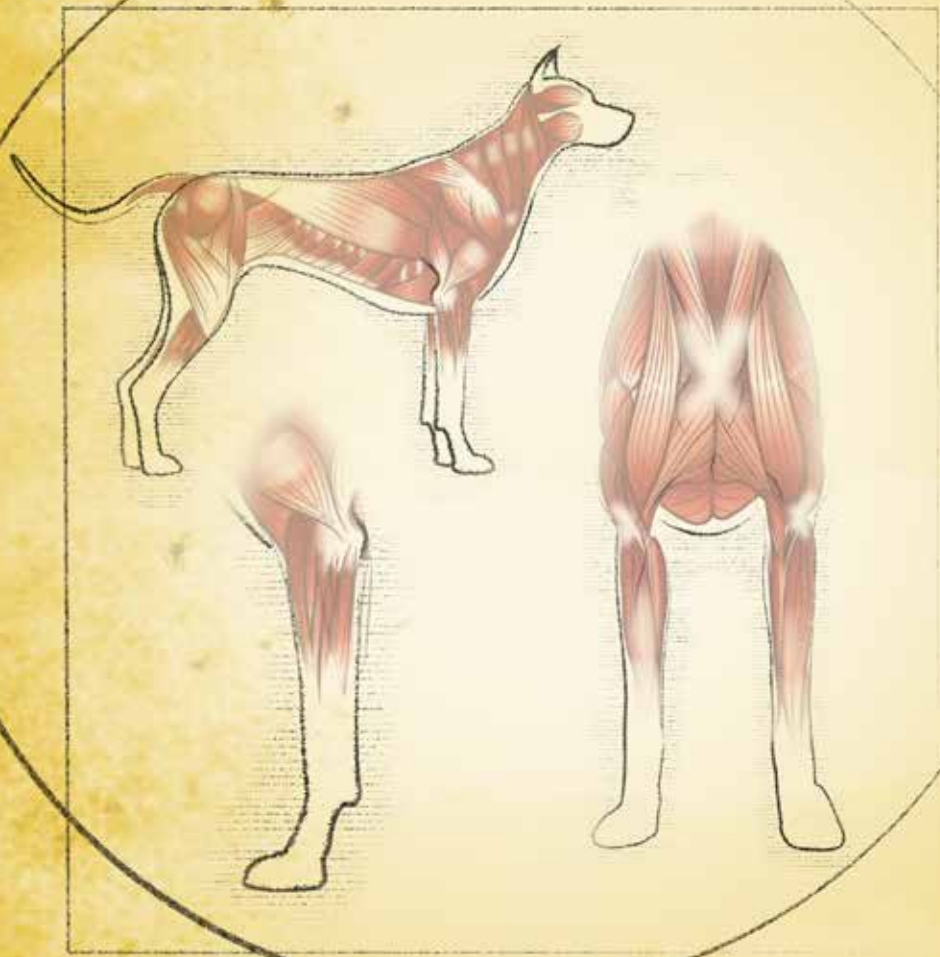


183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000



MASSAGEBOKEN

Annika Falkenberg



183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

MASSAGE ÄR TILL FÖR ALLA

Med massage får du din hund att må bra! Förutom att du mjukar upp muskler ökar era känslor av samhörighet och trygghet, dessutom lär du känna din hund ännu bättre. Det finns alltså många goda skäl att själv massera sin hund – och det är lika roligt varje gång en hundägare inser att hen kan själv. Det behöver inte vara komplicerat utan häng med in i massagens spännande värld!

Att massera sin hund är inte svårt. Allt du behöver är några riktlinjer att starta med, ett enkelt handgrepp och en struktur som hjälper dig att hålla fokus på hundens kroppsdelar så att massagen hamnar där den behövs bäst. Det får du i den här boken. I *Massageboken* bjuder jag återigen in dig att följa med mig in i en spännande värld av rörelser och funktion. Den är en fristående fortsättning på min förra bok, *Rörelseboken*. Du måste inte ha *Rörelseboken* för att läsa *Massageboken* men om du vill fördjupa dig finns det i slutet av flera kapitel hänvisningar till var du kan läsa mer.

För mig är massage och rörelseträning två sidor av samma mynt. Jag ser massage som en lika viktig förutsättning för rörelse som fysträning. Massage ger kroppen tekniska möjligheter till goda rörelser. Muskler behöver blod med näring och syretillförsel för att orka jobba. Lederna fungerar bäst om de får arbeta i sitt naturliga rörelseomfång utan stelheter. Muskelfibrer behöver rätt längd och elasticitet så de kan samverka funktionellt och nervsystemets signaler behöver fria vägar att ta sig fram genom kroppen. Allt detta kan du ge hunden mer av genom att massera den.

Det finns så mycket som händer under huden på hunden både när den rör sig och när den får massage. I mitt arbete som sjukgymnast träffar jag många hundar av olika storlek och ras. Jag lägger stort fokus på att skapa goda förutsättningar för dem alla att kunna röra sig på ett bra sätt. Att få regelbunden massage hemma av matte eller huse är en viktig del för att ge hunden goda förutsättningar, oavsett om det gäller en elitidrottande sporthund eller ett komplicerat rehabfall. Hundarnas ägare berättar ofta för mig hur värdefullt det är att få vara en del i sin egen hunds välmående. Att inte bara stå vid sidan av och titta på medan någon annan tar hand om och avgör hur hunden har det. Massage är en fantastisk vinst för alla inblandade!



En av de viktigaste sakerna för att du ska lyckas med din massage är att våga göra det enkelt och inte ställa orimliga krav på dig själv. Du måste inte lära dig muskelnamn eller vara så pass känslig i fingrarna att du kan hitta varenda liten muskelknuta. Det system jag tagit fram för min massage bygger på enkelhet utan att tumma på nyttan och är skapat med fokus på dig som är en helt vanlig hundägare. Steg för steg visar jag dig hur du kan göra med dina fingrar. Du får också lära dig att läsa din hunds signaler under tiden du masserar. Det finns ingen som bättre kan tala om för dig hur massagen känns och vad som händer därinne än hunden själv. Även om du har svårt att känna något när du masserar kan du lita på att din hund gör det. Och glöm aldrig bort att den som känner din hund och kan tolka den bäst är du.

Jag vill passa på att tipsa om ett av mina favoritkapitel ”Massage för den ovane”. Om du vill kan du helt enkelt börja där så att du kommer igång med det allra viktigaste – att våga lägga händerna på din hunds kropp och massera den. Du kan när som helst fortsätta botanisera bland de andra kapitlen och bygga på din kunskap. I slutet av boken berättar jag hur du gör en kroppsanalys och hur du utifrån den kan lära dig ännu mer om din hund. Du får också veta hur du lägger upp en långsiktig plan för din hunds massage.

Min ambition med den här boken är att både göra massagen enkel för alla och låta dig som vill följa med mig lite djupare in bland tekniker, handgrepp och behandlingsstrategier.

Välkommen in under pälsen på din hund!

Annika Falkenberg



MASSAGEBOKEN

© Annika Falkenberg &
Klickerförlaget Göteborg AB, 2020

FÖRFATTARE Annika Falkenberg

REDAKTÖR Lena Gunnarsson
Klickerförlaget Göteborg AB

KORREKTUR Ulrika Jannert Kallenberg,
Orda om

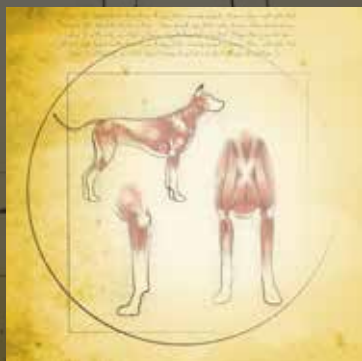
ILLUSTRATIONER Jenny Nyberg

GRAFISK FORM Ludvig Aust,
Aust Kommunikation AB &
Johan Jarlsmark

FOTO Samtliga foton är tagna av
Åsa Jakobsson

ISBN 978-91-985803-9-6

WEBB www.hundverkstan.se



Omslagsillustration av Jenny Nyberg.

Framsidan är gjord av Jenny Nyberg och Ludvig Aust.

INNEHÅLL

<i>Massage är till för alla</i>	2
<i>Massagens vinster</i>	7
<i>Massage genom tiderna</i>	17
<i>Hur är hunden uppbyggd?</i>	23
<i>Häng med in under pälsen</i>	39
<i>Låt hunden guida dig</i>	47
<i>Handgrepp</i>	61
<i>Innan du börjar massera</i>	77
<i>Massage för den ovane</i>	95
<i>Lär känna hundens spänningsprofil</i>	107
<i>Massage med hjälp av rutnät</i>	115
<i>Massage utifrån olika positioner</i>	121
<i>Massera huvud, ben och tassar</i>	139
<i>Massage utifrån funktionella linjer</i>	149
<i>Gör en skanning</i>	161
<i>Tips till sist</i>	193
<i>Tack</i>	203



Klickerförlaget Göteborg AB
info@klickerforlaget.se
www.klickerforlaget.se





MASSAGENS VINSTER



Det finns många fördelar med massage både för oss människor och våra hundar. Oavsett syftet med massagen och vilka tekniker du använder påverkas hundens kropp på många olika positiva sätt. Beröringen i sig själv ger hunden en behaglig avslappning eftersom olika hormoner frisätts i kroppen. De handgrepp du väljer hjälper musklerna att bli smidigare. Att du tar dig tid och sitter ner i lugn och ro med din hund gör dessutom att ni får en värdefull stund tillsammans.

Det första många tänker på när det gäller massage är att musklerna blir mjukare och att blodcirkulationen förbättras, men det händer en hel del annat också. Massage påverkar flera inre funktioner som till exempel blodtryck och immunförsvar. De hormoner som frisätts vid massage bidrar till att hunden får lättare att slappna av och finna ro.

Förutom de rent kroppsliga effekterna får du många andra positiva reaktioner från din hund. Kontakten mellan er ökar och det kan påverka er relation även i andra sammanhang. Många hundar upplever massagen som en liten högtidsstund och börjar efterhand själva att fråga efter den. Listan på allt positivt massagen ger kan göras hur lång som helst, men det allra bästa är ändå att det är lätt att göra själv hemma och risken att det blir fel och påverkar hunden negativt är liten.

VINSTLISTAN

Här följer några av de positiva effekterna med massage som jag vill lyfta fram:

- Ökad blodcirkulation
- Sänkt blodtryck
- Ökad syretillförsel
- Ökad näringstillförsel
- Bättre frånflöde av slaggprodukter
- Minskad muskelspänning
- Ökad elasticitet i muskler och vävnader
- Ökad rörlighet generellt
- Minskad stress
- Lättare att koppla av och komma till ro
- Minskad risk för träningsvärk
- Starkare immunförsvar
- Bättre pälskvalitet
- Ökad kontakt och samhörighet
- Möjlighet att upptäcka skador

Jag tänker gå in lite närmare på några av punkterna från listan som känns särskilt viktiga.

"Kontakten mellan er ökar och det kan påverka er relation även i andra sammanhang."

Cirkulation och rörlighet

Blodcirkulation och rörlighet går hand i hand. Cirkulationen är viktig för att kroppen ska fungera så bra som möjligt. När hundens muskler spänner sig skapar de ett tryck runt alla blodkärl som passerar förbi, mellan eller genom musklerna. Kärlen slingrar sig också mellan skelettets olika benbitar på sin väg genom kroppen. Om hunden är stel och inte kan ta ut sin rörlighet ordentligt blir utrymme mellan benen i skelettet trängre, vilket ger mindre utrymme för blodkärlen. När vi masserar minskar spänningen och musklerna blir mjukare. Skelettet får genast ökad möjlighet att röra sig och







MASSERA HUVUD, BEN OCH TASSAR

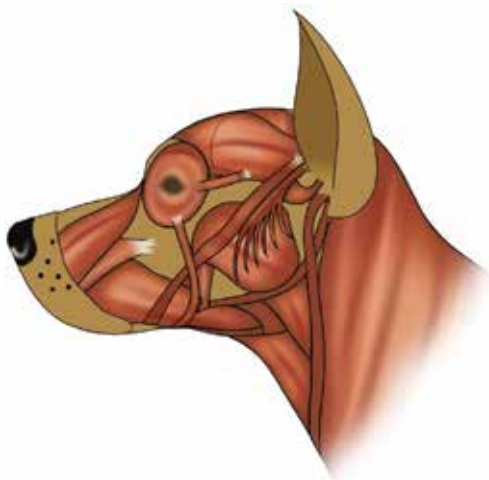


Hundens huvud och tassar mår lika bra av massage som resten av kroppen. Alla små muskler runt öron, nacke och käke används exempelvis när hunden rör på huvudet, tuggar eller bär på olika saker. Tassarna är lägsta punkten på hundens kropp och de slaggprodukter som transporteras med blodet sipprar gärna ner dit. De har däremot inte lika lätt att följa med tillbaka upp längs benen om det är trångt mellan vävnaderna. Bindväv, senor och muskler på huvud, i ben och tassor ingår också i de funktionella linjerna och behöver omsorg.

Många hundar verkar tycka att massage av huvud och tassar är väldigt skönt. Det är också en lätt massage att göra. Vill du bara göra något enkelt men ändå nyttigt kan de massageövningar jag beskriver i kapitlet vara ett bra alternativ.

HUVUDMASSAGE

Hundens huvud har många olika muskelfästen. Där fäster muskler som fortsätter bak längs ryggraden och ner mot skulderblad och bogled. Hundens mimik, ögonens och öronens rörelser och munns funktion, styrs av muskler placerade på huvudet. Precis som vi människor kan hundar bygga upp spänningar runt huvud och nacke vilket kan ge huvudvärk. Hundar med tandproblem kan bli extra spända runt käkarna. Om hunden kanske bär tungt eller griper hårt i sitt arbete eller sin sport jobbar den många gånger intensivt med huvudets muskler.



Solfjädern

Förutom att du naturligtvis kan välja att arbeta med pressur efter principen med rutnätet på hundens huvud, vill jag rekommendera ”Solfjädern”. Den bygger på handgreppet strykningar kombinerat med töjning och hjälper till att både mjuka upp och länga ut muskulaturen i ansiktet.

I ”Solfjädern” arbetar du på en och samma gång med huvudets båda sidor och använder alltså båda händerna. Därigenom hjälper du hunden att slappna av samtidigt som respektive hand blir stödpunkt åt den andra så att huvudet hålls stadigt när du stryker.

GÖR SÅ HÄR:

Tänk dig en linje från hundens nos och bak till inkaknölen. Den delar in huvudet i två halvor. Dina händer ska arbeta på varsin sida om denna linje hela tiden. Solfjäders samlingspunkt, den del du håller i handen när du svalkar dig med en riktig solfjäder, motsvaras av hundens öronbas. Därifrån strålar fjädern ut i olika riktningar. Om du faller ut hela solfjädern landar strålarna på hundens käkben, i mungipan, i ögonvrån, på ögonbrynen, på tre eller fler punkter längs mittlinjen, på inkaknölen och till sist längst ner på skallbasen.

Placera dina fingrar längst ut på den stråle du vill arbeta med. Välj alltid samma position på båda sidorna. Tryck mjukt båda händerna, från var sin sida, mot hundens huvud så att ett stadigt men ändå behagligt tryck bildas. Låt gärna hela handen ligga mot huvudet men koncentrera tryckpunkterna till dina fingertoppar. Stryk med öppen hand längs med den utvalda strålen in mot solfjäders mitt, alltså örats bas. Fånga upp öronbasen med fingrarna. Dra med dig örat vidare i samma riktning du redan stryker i, men bara så långt som känns bra och hunden tycker om. Håll kvar några sekunder, lätta på trycket så att fingrarna kan glida över öronen och stryk ut hela greppet mot hundens nacke. Välj ut nästa stråle och placera dina fingertoppar i änden på strålen. Upprepa proceduren och arbeta dig igenom hela solfjädern i tur och ordning.

Placera solfjädern så den täcker hela huvudet. Dra en linje på mitten av huvudet från nos till nacke. Lägg ut en solfjäder på varje sida.

