

POLIISIKOIRAN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO

Lihashuolto- ja venyttelyopas poliisikoiranohjaajille

Jaakko Hirvisaari

AMK20152A

Tiivistelmä

Tekijä Jaakko Hirvisaari	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike AMK20152A	
Julkaisun nimi Poliisikoiran fyysisen toimintakyvyn ylläpito	Julkisuusaste Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi Antti Tikkanen ja Heli Jalander	Opinnäytetyön muoto Toiminnallinen opinnäytetyö	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössäni käsittelin koiran fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda poliisikoiranohjaajille tietoa koiran fyysisen toimintakyvyn harjoittamisesta ja koiran lihaksiston huoltamisesta.</p> <p>Opinnäytetyön kirjallisen osuuden lisäksi toteutin oppaan koiran lihahuoltoon. Opas sisältää tekstiosuuden koiran lihahuollosta sekä kuvat ja ohjeet koiralle tehtävistä venyttelyliikkeistä.</p> <p>Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa kerron lähdekirjallisuuden ja asiantuntijahaastattelussa kerätyn tiedon perusteella koiran fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja harjoitteluun liittyviä asioita. Kerron työssä perusasiat koiran anatomiasta, lihahuollosta ja fyysisestä rasituksesta sekä harjoittelusta. Esittelen työssä myös hyviä esimerkkejä, joilla koira voidaan harjoittaa halutulla teholla.</p> <p>Opinnäytetyön tuotteena syntyneessä oppaassa kerron perusasioita koiran lihahuollosta ja esittelen asiantuntijahaastattelussa kerätyn tiedon ja materiaalin perusteella tarkat ohjeet koiralle tehtävistä venyttelyliikkeistä.</p> <p>Opas löytyy opinnäytetyön liitteestä numero 1.</p>		
Sivumäärä 28+21	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
Avainsanat Poliisikoira, fyysinen, toimintakyky, lihahuolto, harjoittelu		

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	3
1.1.	Poliisikoiratoiminta Suomessa	3
1.2.	Aiheen valinta.....	4
1.3.	Aikaisemmat tutkimukset.....	4
2.	TYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	5
2.1.	Työn tavoitteet ja tutkimusongelmat	5
2.2.	Työn toteutus	5
3.	KOIRAN ANATOMIA	7
3.1.	Koiran rakenne	7
4.	FYYSINEN HARJOITTELUN PERUSTEET	9
4.1.	Fyysisen harjoittelun osa-alueet	9
5.	HARJOITTELUN SUUNNITTELU	11
6.	HARJOITUKSET	14
6.1.	Peruskestävyys harjoittelu	14
6.2.	Vauhtikestävyys harjoittelu	14
6.3.	Maksimikestävyys harjoittelu.....	14
6.4.	Nopeus harjoittelu	15
6.5.	Lihaskunto harjoittelu.....	15
6.6.	Valjakkourheilu	16
7.	LIHASHUOLTO	18
7.1.	Venyttely	18
7.2.	Hieronta	20
7.3.	Lepo.....	20
8.	PRODUKTIN ANALYSOINTI.....	22

	2
8.1. SWOT Analyysi	22
8.2. Tulosten analysointi	23
9. POHDINTA	24
9.1. Työn yhteenveto	24
9.2. Opinnäytetyöprosessin arviointi	24
9.3. Produktin arviointi	25
9.4. Haasteet	25
9.5. Jatkotutkimuskohteet	25
9.6. Ammatillinen kasvu	25
LÄHTEET	27
LIITTEET	29

1. JOHDANTO

Johdannossa esittelen lyhyesti opinnäytetyöni ja kerron kuinka päädyin tähän aiheeseen. Kerron myös lyhyesti Suomen poliisikoiratoiminnasta ja sen historiasta. Lisäksi esittelen yhden aikaisemman tutkimuksen tästä samasta aiheesta.

1.1. Poliisikoiratoiminta Suomessa

Ensimmäiset poliisikoirat tulivat Suomeen vuonna 1906. Tuolloin Helsingin poliisilaitoksella aloittaneet koirakot ottivat kiinni kulkureita, korttipelureita ja viinatrokareita. Näiden onnistuneiden tehtävien johdosta poliisikoiria alettiin kouluttaa myös muualle Suomeen ja poliisikoiratoiminta on kasvanut aina tähän päivään asti. Poliisikoiranohjaajia koulutetaan Hämeenlinnassa poliisikoiralaitoksella. Poliisikoiranohjaajien määrä lasketaan poliisilaitoskohtaisesti laitoksen koon ja tarpeen mukaan. (Ahto-Hakonen 2016, 4.)

Poliisikoiralaitos kuuluu poliisiammattikorkeakouluun ja siellä koulutetaan kaikki Suomen poliisikoiranohjaajat. Poliisikoiralaitoksella työskentelee noin 12 henkilöä ja koirapaikkoja siellä on 41 kappaletta. (Poliisiammattikorkeakoulun Internetsivut 2016.)

Poliisikoirakoulutus koostuu perus- ja erikoiskoulutuksesta. Partiokoirat saavat peruskoulutuksen, joka koostuu hallittavuudesta, voimankäytöstä, jäljestämisestä, henkilöetsinnästä sekä esine- ja rikospaikkaetsinnästä. Erikoiskoulutuksena koira voidaan kouluttaa esimerkiksi huumausaine-, räjähdysaine-, ruumis- tai rahanetsintään. (eml.)

Suomessa noin 240 poliisikoiranohjaajaa. Poliisikoiranohjaajan työ on normaaliin poliisityöhön nähden erilaista, sillä koiranohjaaja työskentelee ja elää päivittäin koiransa kanssa. Poliisikoiralaitos omistaa poliisikoirat, mutta ne elävät perheenjäseninä poliisikoiranohjaajien perheissä. (eml.)

Koiranohjaajia koulutetaan vuosittain noin 15 kappaletta ja koulutus kestää yhteensä kaksi ja puoli vuotta. Osa opinnoista on lähiopintoja ja osa suoritetaan etänä poliisin normaalien töiden ohessa. (eml.)

1.2. Aiheen valinta

Opinnäytetyönä suunnittelin oppaan poliisikoiran fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon. Opas on tarkoitettu poliisikoiranohjaajille, jotka haluavat tietoa koiran fyysisen toimintakyvyn ylläpidosta ja sen kehittamisestä.

Päädyin poliisikoiratoimintaan liittyvään aiheeseen, sillä olen aina ollut kiinnostunut koiran koulutuksesta sekä virkakoiratoiminnasta ja tavoitteenani on tulevaisuudessa päästä työskentelemään poliisikoiranohjaajana. Minulla on itselläni ollut kaksi dobermannia, joiden kanssa olen harrastanut melko aktiivisesti sekä palveluskoiraurheilua, että valjakkourheilua, joten minulla oli aiheesta hieman esitietoa jo ennen opinnäytetyöprosessin alkua.

Poliisikoiralaitoksen koulutusmateriaalissa on paljon kirjallisuutta koiran lihashuollosta, mutta tämän kaltaista tiivistä tietopakettia ei ole aiemmin toteutettu. Toteutettu opas antaa poliisikoiranohjaajille vaihtoehdoisen ja yksinkertaisen lähteen lihashuoltoasioiden harjoitteluun ja omaksumiseen.

Lihashuolto on poliisikoiralle todella tärkeää, sillä opinnäytetyön yhteydessä tekemässäni haastattelussa selvisi, että poliisikoirat viettävät työvuoron aikana suhteellisen pitkiä aikoja paikallaan pienissä häkeissä ja jo pelkästään se on lihaksistolle todella kuormittavaa. Lihaksiston hyvän kunnon merkitys tulee vielä vahvemmin esille voimankäyttökoirien kohdalla, sillä voimankäyttökoirat saattavat joutua fyysisesti hyvinkin kuormittavaan tehtävään ilman suurempaa alkuverryttelyä.

1.3. Aikaisemmat tutkimukset

Vuonna 2013 partiokoiranohjaajan peruskurssin kehittämistyönä Petri Harainen on tehnyt tutkimuksen fyysisen rasituksen merkityksestä poliisikoiran suoriutumisessa. Haraisen tutkimustuloksissa todetaan, että koiran toimintakyky fyysisen rasituksen alla heikkenee huomattavasti, mutta tähän voidaan vaikuttaa pitämällä koira paremmassa fyysisessä kunnossa.

Harainen kehottaa tutkimustuloksissaan harjoittamaan välillä koiria niiden ollessa todella väsyneitä. Tällä tavalla totutetaan koiria toimimaan myös väsyneinä. Harainen painottaa tutkimuksessaan myös hyvän fyysisen kunnon vaikutusta toimintakykyyn.

2. TYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

2.1. Työn tavoitteet ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda poliisikoiranohjaajille lähde, josta he saavat helposti omaksuttavaa tietoa koiran fyysisen toimintakyvyn ylläpidosta.

Tutkimusongelmana opinnäytetyössä on:

- Kuinka poliisikoirien fyysistä toimintakykyä voidaan parantaa lihashuollolla ja venyttelyillä?

2.2. Työn toteutus

Opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksessa käytin hyödykseni omaa aiempaa tietämystäni aiheesta sekä lähdekirjallisuutta. Näiden tietojen lisäksi haastattelin Niina Forsblomia, joka on koulutettu koirahieroja ja pitkän linjan valjakkourheiluharrastaja. Niinan haastattelun suoritin vapaamuotoisesti keskustellen ja sähköpostin välityksellä kevään 2016 aikana.

Opinnäytetyön produktina toteutin oppaan poliisikoiran lihaskunnan ylläpitoon. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa esittelen teoriapohjan koiran anatomiasta, lihashuollosta ja fyysisen toimintakyvyn harjoittamisen perusteista. Itse oppaasta tein mahdollisimman tiiviin ja helposti lähestyttävän tietopaketin.

Opinnäytetyö on jaettu kolmeen osaan, jotka ovat koiran anatomia, fyysinen rasitus ja lihashuolto. Koiran anatomiaa käsittelem kolmannessa luvussa. Käyn luvussa läpi perusasiat koiran anatomiasta, sillä sen tunteminen on perustana fyysisen toimintakyvyn harjoittamiselle. Fyysiseen rasitukseen ja harjoitteluun liittyviä asioita käsittelem neljännessä, viidennessä ja kuudennessa luvussa. Esittelen luvuissa eri tehoisten harjoitusten tärkeyden ja käytännön esimerkkejä harjoituksista, joilla koira saadaan liikutettua juuri halutulla teholla. Lihashuoltoa käsittelem seitsemännessä luvussa. Lihashuolto-osuudessa esittelen levon, venyttelyn ja hieronnan merkityksen koiran toimintakyvylle.

Opinnäytetyön yhteydessä tuotettava opas testattiin kahden poliisikoiranohjaajan toimesta. Opas lähetettiin poliisikoiranohjaajille, jotka testasivat omatoimisesti oppaan toimivuutta. Testausryhmänä toimivat koiranohjaajat, joista toisella on 2,5-vuotias saksanpaimenkoira ja toisella 6-vuotias belgianpaimenkoira. Koiranohjaajille lähetettiin samalla haastattelulomake, jolla keräsin palautteen oppaan toimivuudesta. Haastattelu toteutettiin strukturoituna lomakehaastatteluna (Vilka & Airaksinen 2004, 63). Haastattelulomake on esitetty opinnäytetyön liitteenä 2.

Analysoin vastaukset SWOT-analyysimenetelmän avulla. SWOT on analyysimenetelmä, jossa pyritään tunnistamaan vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat (Oulun

ammattikorkeakoulun Internetsivut 2016). Tulokset sekä SWOT-analyysi on esitetty opinnäytetyön seitsemännessä luvussa.

3. KOIRAN ANATOMIA

Koiran rakenneopista voisi kirjoittaa todella laajasti, mutta tähän opinnäytetyöhön on koottu niitä asioita, jotka on hyvä ymmärtää, kun opettelee hieromaan ja venyttelemään koiraa kotioloissa (Holmgren & Söderström Lundgren 2008, 11). Näiden asioiden sisäistäminen on tärkeää, sillä ennen kuin voi alkaa turvallisesti venyttämään tai hieromaan koiraa on ymmärrettävä kuinka koiran lihaksisto ja nivelet toimivat.

3.1. Koiran rakenne

Kesykoirat ovat todennäköisesti monimuotoisimpia nisäkkäitä, mitä maan päältä löytyy (Evans & de Lahunta 2013, 1). Tällä tarkoitetaan sitä, että minkään muun lajin sisällä ei ole yhtä suuria eroja kuin koirien eri rotujen välillä on. Siitä huolimatta, oli koira sitten mitä rotua tahansa tai minkä kokoinen tahansa, niin sen rakenne on aina samanlainen. Koira, kuten kaikki elävät olennot koostuvat soluista, jotka muodostavat yhtenäisiä kudoksia. Näistä yhtenäisistä kudoksista muodostuu puolestaan elimiä, kuten sydän, maksa tai lihaksisto. (Holmgren & Söderström Lundgren 2008, 12.)

Luusto muodostaa koiran keholle raamit ja määrittää koiran koon ja lihasten paikat. Luuston tehtävänä on myös suojata sisäelimiä ulkoisilta uhkilta. (Hourdebaight 2006, 15.) Luu koostuu proteiinirungosta ja vaikka se vaikuttaa kuolleelta niin on se hermojen ja verisuonten täyttämää elävää kudosta. Luut varastoivat elimistön tarvitsemia kivennäisaineita ja luun ydin tuottaa punaverisoluja. (Fogle & Bruce 2002, 356.)

Nivelet ovat liikkuvia luiden kiinnikekohtia. Nivelten ympärillä on nestettä sisältävää rustoa, jonka ansiosta nivelet liikkuvat pehmeästi. Nivelet ovat rakenteeltaan yleensä joko sarana- tai palloniveliä. Sarananivel antaa raajan liikkua vain yhden suuntaisesti, kun taas pallonivel mahdollistaa laajemman liikeradan (eml., 356). Koiran kehossa on myös joitain niveliä, jotka eivät juuri liiku, sillä niissä on rusto- tai sidekudos- tai luuliitos. Tällaisia ovat esimerkiksi SI-nivel sekä lantion luiden väliset liitokset (Hourdebaight, 2006, 20).

Elimistöstä löytyy kolmen tyyppisiä lihaksia. Sydänlihas on nimensä mukainen erityislihas, jota löytyy vain sydäimestä. Sileät lihakset ovat sisäelinten lihaksia, jotka toimivat automaattisesti eikä niiden toimintaan voi vaikuttaa. Tukirankaan kiinnittyneet poikkijuovaiset lihakset ovat lihaksia, joilla itse liikkuminen tapahtuu ja joiden supistumista voi itse hallita. Osa lihaksista kiinnittyy suoraan luihin ja toiset taas kiinnittyvät kumimaisiin jänteisiin, joiden avulla ne ovat kiinni luustossa. Siteet ovat kudoksia, jotka liittävät yhteen kaksi eri luuta. Esimerkiksi sääriluu on kiinnittynyt reisiluuhan kahden polvessa olevan ristisiteen avulla. (Fogle & Bruce 2002, 356.)

Liikkuminen on mahdollista luiden, lihasten, nivelten, jänteiden ja siteiden yhteistoiminnan ansiosta. Useimmat lihakset sijaitsevat pareittain molemmilla puolilla niveliä, jolloin vuoroittaisella supistumisella saadaan sekä työntö- että vetoliike aikaiseksi. (eml., 356.)

Eri lihakset ovat erikokoisia ja erimuotoisia. Lihakset voivat tehdä työtä kolmella eri tavalla. Näitä tapoja ovat isometrinen, konsentrisen ja eksentrisen lihastyö. Isometrisessä lihastyössä lihas supistuu staattisesti, esimerkiksi seistessä. Konsentrisessä lihastyössä

lihassupistus taivuttaa raajan niveltä. Eksentrisessä lihastyössä lihas sen sijaan pitenee hitaasti. Eksentrisen lihastyö avustaa normaaleja liikkeitä hidastamalla kovia nykäyksiä, esimerkiksi hallitsemattomien liikkeiden tapauksissa. (Hourdebaight 2006, 38.)

4. FYYSINEN HARJOITTELUN PERUSTEET

Lähtökohtana koiran kanssa työskentelyssä tai harrastamisessa on oltava koiran hyvä fyysinen kunto. Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva koira pystyy toimimaan paremmin kaikissa työtehtävissään ja kestää huomattavasti paremmin stressaavia tilanteita. Huonokuntoinen koira ei pysty tekemään töitään parhaalla mahdollisella tavalla, sillä osa koiran keskittymisestä menee uupumisen kanssa taisteluun. (Lääti 2014, 33.)

Työkoirien kanssa luonnollisesti harjoitellaan paljon työtehtäviä ja nämä harjoitukset ovat monesti fyysisesti raskaita. Pelkästään nämä harjoitukset eivät kuitenkaan riitä koiran fyysisen kunnan harjoitteluksi, sillä koiralle tehtävät raskaat harjoitukset ovat usein lyhytkestoisia ja raskaita. Tämänkaltaisilla harjoituksilla ei päästä harjoittamaan koiran peruskuntoa ja harjoitus keskittyy aina vain pieneen fyysisen kunnan osa-alueeseen. Tietenkin jotkut harjoitukset voivat itsessäänkin toimia hyvinä peruskuntoharjoituksina, mutta suunnitelmallisessa harjoittelussa koiran peruskunto kannattaa rakentaa lenkkipolulla.

Tarjoamalla koiralle paljon monipuolista liikuntaa taataan mahdollisimman hyvä kunto. Pitkillä lenkeillä luodaan peruskunto, joka on kaiken harjoittelun perusta. Keskinopeilla ravilenkeillä tai kovilla laukkaspurteilla taas parannetaan maitohapon-sietokykyä. Hankiharjoittelulla, mäkitreenillä, uinnilla ja vetotreeneillä vahvistetaan lihaksia. (Saarelainen 2010, 144.)

4.1. Fyysisen harjoittelun osa-alueet

Fyysinen suorituskyky voidaan jakaa kolmeen osan, jotka ovat: voima, nopeus ja kestävyys. Kaikkia näitä osa-alueita voidaan parantaa harjoittelemalla oikeita asioita oikeilla tavoilla. Seuraavissa luvuissa on esitelty tarkemmin nämä fyysisen suorituskyvyn osa-alueet.

Voima jaetaan kesto-, nopeus-, ja maksimivoimaan. Kestovoima on useampien minuuttien pituisista voimantuottoa. Nopeusvoimassa voimantuotto on räjähtävää ja se tapahtuu sekunnin murto-osassa. Maksimivoimassa tuotetaan voimaa kertaluontoisesti niin paljon kuin on mahdollista. (Saarelainen 2010, 150.)

Nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Reaktionopeus on aika, joka kuluu ärsykkeen alkuhetkestä kehon toiminnan aloitukseen. Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan kertaluontoista mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta. Liikkumisnopeus on perinteinen nopeus liikkua paikasta toiseen. (eml., 151.)

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä pitkäaikaisessa fyysisessä rasituksessa. Kestävyys perustuu hyvään hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Kestävyys voidaan jakaa perus-, vauhti-, maksimi-, ja nopeuskestävyyteen. Peruskestävyys tarkoittaa peruskuntoa, joka parantuu pitkäkestoisella ja rauhallisella liikunnalla. Vauhtikestävyys

tarkoittaa elimistön kykyä toimia kovalla teholla ilman väsymistä. Maksimikestävyysharjoittelu parantaa elimistön maitohaponsietokykyä. Nopeuskestävyys on elimistön kyky pitää yllä saavutettua nopeutta lyhyen ajan. (Saarelainen 2010, 152.)

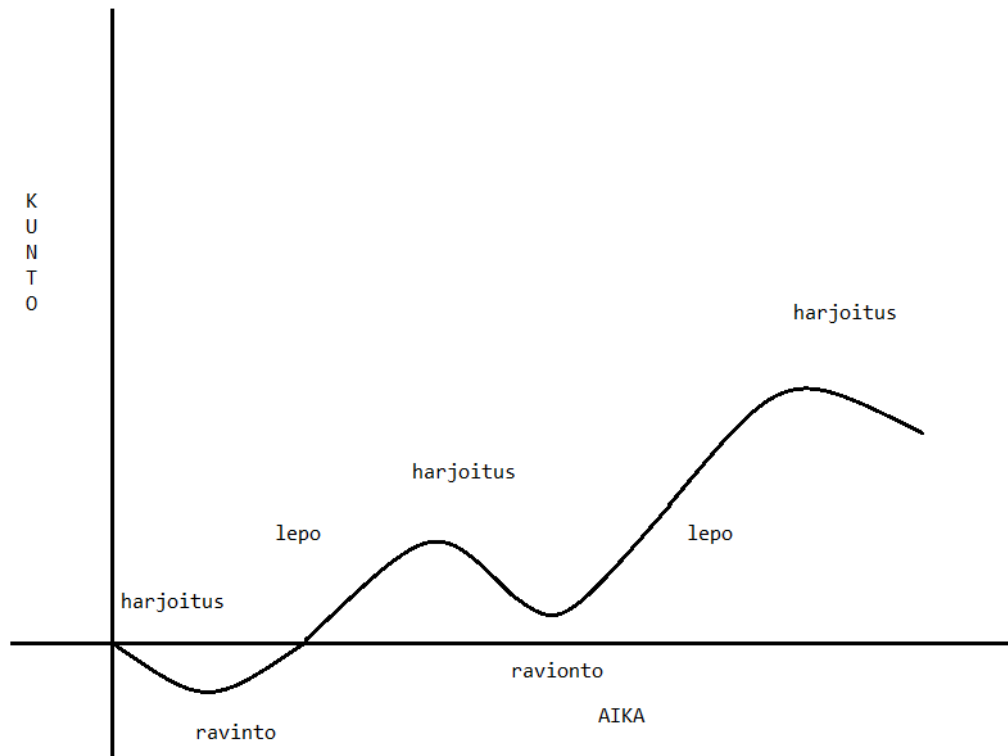
5. HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Fyysistä kuntoa harjoiteltaessa on aina mietittävä, mitä fyysisen suorituskyvyn osa-alueita halutaan kehittää. Kaikkia osa-alueita ei yksinkertaisesti voi kehittää samalla kertaa, vaan harjoittelu on jaettava osiin niin, että kutakin osa-alueita harjoitetaan jaksottain.

On olemassa satoja koirarotuja ja jokainen niistä on alun perin suunniteltu sille sopivaan tehtävään (Coppinger & Coppinger 2002, 157). Tästä johtuen erilaiset koirat vaativat yleensä erilaista harjoittelua. Eri tehtävissä olevat virkakoirat vaativat erilaista lähestymistä fyysisen kunnan harjoittelua suunniteltaessa ja harjoitusohjelma täytyy aina suunnitella koirakohtaisesti. Harjoitusohjelma, jolla partiokoira pidetään fyysisesti hyvässä kunnossa voi olla täysin sopimaton jossain muussa tehtävässä olevalle koiralle. Koiran kunnan kehittäminen edellyttää koiran käyttötarkoituksen ja siinä vaadittavien lihasryhmien erityisvaatimusten ymmärtämistä (Saarelainen 2010, 172). Oli kyse missä tahansa virkatehtävässä työskentelevästä koirasta, niin sen fyysistä kuntoa tarvitsee harjoittaa monipuolisesti. Pelkkä lenkkeily ei riitä.

Koirien kanssa urheiltaessa on aina otettava huomioon, ettei nuorta koiraa saa rasittaa liikaa. Nuoren koiran tulisi saada liikkua omien ehtojen mukaan vapaana liikkuen ja varsinkin fyysinen harjoittelu tulisi aloittaa vasta koiran ollessa noin 1,5-vuotias. Nuorelle koiralle kannattaa järjestää mahdollisuuksia liikkua vapaana metsässä, rinteissä ja kaikissa mahdollisissa erilaisissa maastoissa. Tällainen liikunta kehittää parhaiten nuoren koiran lihaksistoa ja koordinaatiokykyä.

Fyysisen kunnan osa-alueita on aina kehitettävä yksi kerrallaan. Useampien osa-alueiden kehittäminen samanaikaisesti on yksinkertaisesti mahdotonta. Harjoittelun suunnittelussa tulisi ensimmäisenä miettiä, mitä osa-alueita halutaan kehittää. Kaikki liikunta on toki hyväksi, mutta silloin, kun halutaan kehittää jotain, niin suunnitelmallisuudella päästään parhaiten haluttuun lopputulokseen. Jotta fyysistä kuntoa pystytään parantamaan, täytyy saada aikaan niin sanottu superkompensaatiovaikutus. Superkompensaatiolla tarkoitetaan sitä, että elimistö saa uuden harjoitusärsyksen juuri oikea-aikaisesti edellisen jälkeen. Jos seuraava harjoitus tehdään liian myöhään ja elimistö on jo täysin palautunut edellisestä suorituksesta, niin ei päästä positiiviseen vaikutukseen. Jos taas uusi harjoitus tehdään liian aikaisin, niin elimistö ei ole vielä valmis uuteen harjoitukseen ja sen seurauksena siitä ei saada mitään hyötyä irti. Alla olevassa kuvassa on esitetty superkompensaatiovaikutus ajan funktiona (Vahtila 2014).



Kuva 1. Superkompensaatio vaikutus kuvattuna ajan funktiona (Vahtila, 2014)

Toinen tärkeä asia harjoittelun suunnittelussa on progressiivisuus. Harjoittelua on lisättävä asteittain. Jos aina harjoitellaan samalla teholla ja samankaltaisia harjoitteita, niin elimistön ei tarvitse sopeutua mihinkään uuteen, vaan sille riittää näistä harjoituksista selviäminen. Ilman progressiivista harjoittelua on vaikea saada kehitystä aikaan.

Progressiivisuus saadaan parhaiten aikaan jakamalla harjoitusjaksot sykleihin. Esimerkiksi neljän viikon pituisessa harjoitusjaksossa kolme ensimmäistä viikkoa olisi viikko viikolta kuormittavampia ja neljännellä viikolla tiputetaan rasituksen määrä puoleen ensimmäisen viikon rasituksesta. Tämän jälkeen uusi sykli aloitetaan aavistuksen kovemmin kuin ensimmäisen syklin ensimmäinen viikko. Progressiivisessa harjoittelussa pitää muistaa, ettei harjoittelun määrää nosteta liian nopeasti, vaan hyvin varovasti ja jatketaan progressiota useamman kuukauden ajan.

Kuormituksen ja levon suhde tulee pitää tasapainossa. Ilman kuormitusta ei saada aikaan kehitystä, mutta ei kehitystä saada aikaan ilman lepoaakaan. Kuten jo aiemmin on mainittu, niin kehitys tapahtuu levätessä, mutta siihen vaaditaan kuormitusvaihe ennen lepoa (Saarelainen 2010, 177). Tämä levon ja kuormituksen määrän välissä tasapainoilu voi kokemattomasta koiranohjaajasta tuntua hankalalle. On tärkeää lähteä liikkeelle kevyesti ja opetella tarkkailemaan omaa koiraansa ja reagoimaan koiran antamiin signaaleihin.

Omasta mielestäni tärkein yksittäinen asia on antaa koiralle lepoa, kun se sitä vaatii, sillä liian kovalla harjoittelulla ei saada mitään hyvää aikaan.

Kaiken pohjana fyysisessä harjoittelussa on hyvä peruskunto. Vasta kunnon peruskuntovaiheen jälkeen voidaan vahvistaa suorituskyyä vauhti- ja maksimikestävyysharjoituksilla. Harjoittelun suunnittelun perusteet ovat lähtötason tarkastus, harjoittelun säännöllisyys, progressiivisuus, oikeat harjoitteet oikeaan aikaan, kuormituksen ja levon tasapaino sekä tavoite ja siihen pyrkiminen. (Saarelainen 2010, 175.)

6. HARJOITUKSET

Tässä luvussa esittelen erilaisia urheilumuotoja, joilla koira saadaan liikutettua hieman erilaisilla tehoalueilla.

6.1. Peruskestävyysharjoittelu

Peruskestävyysharjoittelu on kaiken muun harjoittelun perusta eikä muita harjoituksia juuri kannata tehdä ennen kuin koiran peruskestävyys on riittävällä tasolla. Paras tapa harjoittaa koiran peruskestävyyttä ovat lenkit, joilla koira liikkuu ravaten. Ravivauhti on yleensä ihmiselle joko todella reipasta kävelyä tai kevyttä hölkkää. Jos koira joutuu lenkillä usein käyttämään laukkaa, on vahti liian kova. Ihmisille annetaan usein ohje, että peruskestävyysharjoituksissa ei hengästyminen saa vaikeuttaa puhumista. Koiran kanssa sama sääntö pätee eli koira ei saa hengästyä voimakkaasti. (Saarelainen 2010, 179.)

Peruskestävyysharjoittelun tulee olla pitkäkestoista ja sen tulee kestää vähintään 30 minuuttia per harjoitus. Harjoitukset eivät saa myöskään olla liian samanlaisia, vaan lenkkien pituutta tulee harjoitusviikon aikana muuttaa. Peruskestävyysharjoittelussa sopiva viikoittainen harjoitus määrä on 3-5 kertaa per viikko. Esimerkkinä viikossa voisi olla kaksi 30 minuutin mittaista lenkkiä ja yksi 60 minuutin lenkki.

6.2. Vauhtikestävyysharjoittelu

Vauhtikestävyysharjoittelussa vauhtia luonnollisesti kasvatetaan peruskuntoharjoitteluun verrattuna. Näissä harjoituksissa hyväkuntoinen koira liikkuu ravaten, mutta vauhti on kuitenkin sellainen, että liikutaan laukan ja ravin rajamailla. Nimestään huolimatta vauhtikestävyysharjoittelussa ei mennä täydellä vauhdilla, vaan vahdilla, jota pystytään ylläpitämään pitkä aika väsymättä. (Saarelainen 2010, 181.)

Hyväkuntoinen koiranohjaaja pystyy tekemään vauhtikestävyysharjoitukset koiran kanssa juosten, mutta mikäli oma juoksu tällä nopeudella ei onnistu, niin koira voi juoksuttaa polkupyörän rinnalla.

Vauhtikestävyysharjoitusten pituus on noin 20–40 minuuttia. Harjoitus on järkevä aloittaa rennolla vauhdilla ja kiihdyttää vauhtia koko ajan loppuun asti. Vauhtikestävyysharjoittelu on melko kuormittavaa ja siitä syystä näitä harjoituksia ei kannata tehdä viikossa 1-2 kertaa enempää. Jos viikossa on kaksi vauhtikestävyysharjoitusta, niin niiden välissä tulee aina olla ainakin yksi lepopäivä. (eml., 181.)

6.3. Maksimikestävyysharjoittelu

Maksimikestävyysharjoittelussa vauhti nostetaan vauhtikestävyysharjoituksia kovemmaksi ja samalla harjoituksen pituutta lyhennetään. Maksimikestävyysharjoitukset synnyttävät elimistöön paljon maitohappoa, joten koiran peruskestävyyden on oltava hyvässä kunnossa ennen näitä harjoituksia. Kaikille koirille ei maksimikestävyysharjoitusten tekeminen ole edes tarpeellista: esimerkiksi partiokoiralle maksimikestävyys on erittäin tärkeä

ominaisuus, mutta rauhallista työtä tekevä rahakoira ei tätä ominaisuutta työssään juurikaan tule käyttämään.

Maksimikestävyysharjoitukset ovat pituudeltaan vain 5-15 minuutin pituisia eikä niitä saa tehdä viikossa enempää kuin kerran. Esimerkiksi valjakkokoirille maksimikestävyysharjoituksia teetetään viimeistelyharjoituksina kilpailukauden lähestyessä. Maksimikestävyysharjoitusjakson jälkeen koira kuitenkin vaatii parin viikon lepojaksen, jonka jälkeen maksimikestävyysharjoitusten hyöty tulee vasta näkyviin. Maksimikestävyysharjoituksissa koiran askellajina on aina laukka. Nimestään huolimatta maksimikestävyysharjoituksissa koiraa ei juoksuteta loppuun, vaan ylläpidetään kovaa vauhtia tietty aika. Jos koira ei pysty ylläpitämään vauhtia harjoituksen aikaa, niin silloin vauhti on koiran kuntoon nähden liian kova. (Saarelainen 2010, 182.)

Maksimikestävyysjakson aikana kaikki muut viikon harjoitukset tulee pitää kevyinä peruskestävyysharjoituksina. (Mäkiäho 2013, 149)

6.4. Nopeusharjoittelu

Jos koira tarvitsee työssään nopeutta, niin myös sitä kannattaa harjoittaa. Nopeusharjoitukset tuovat hyvää vaihtelua harjoittelurutiineihin, vaikka nopeus ei työtehtävissä olisikaan suuressa merkityksessä. Nopeusharjoitukset voi aloittaa, kun kestävyysominaisuudet alkavat olla kunnossa (Saarelainen 2010, 183).

Nopeutta voidaan kehittää tekemällä räjähtävä lähtöjä ja erilaisia spurttiharjoituksia. Yksinkertaisimmillaan nopeusharjoitus muodostuu pallon heittämisestä ja noutamisesta. Spurttiharjoituksia voi hyvin tehdä myös lenkkeiltäessä polkupyörällä. Spurttien kestoa voi vaihdella 10–60 sekunnin välillä. Yhdessä harjoituksessa ei tarvitse olla kuin 5-10 terävää vetoa, riippuen vetojen pituudesta. Nopeusharjoituksissa ei ole tarkoitus juoksuttaa koira puhki, vaan koiran on pystyttävä juoksemaan kaikki spurtit täydellä vauhdilla. (eml., 183.)

6.5. Lihaskuntoharjoittelu

Koiralle tehtävät lihaskuntoharjoitteet kehittävät kestovoimaominaisuuksia. Nopeus- ja maksimivoimaharjoitusten teettäminen koiralle on melko haastavaa ja niillä voidaan saada aikaan enemmän haittaa kuin hyötyä. Kestovoiman harjoittaminen kuitenkin onnistuu hyvin ja annan tässä luvussa esimerkkejä kestovoimaharjoitusten tekemiseen. (Saarelainen 2010, 183.)

Kestovoimaa harjoitellaan suhteellisen kevyellä kuormituksella ja pitkällä suoritusajalla. Voimaharjoituksissa on erittäin tärkeä muistaa huolellinen alku- sekä loppuverryttely, jotta vältetään mahdollisilta vammoilta. Voimaharjoittelu myös tuottaa erityisen paljon maitohappoa lihaksistoon ja tästä syystä venyttely voimaharjoittelun jälkeen on tärkeää. (eml., 183.)

Parhaimpia kestovoimaharjoituksia on mäkiharjoittelu, jossa koira kävelytetään tai ravuutetaan jyrkähköä mäkeä ylös useita kertoja. Myös pulkan veto mäessä tai tasaisella on hyvää kestovoimaharjoittelua.

Uinti on koiralla todella hyvä lihaskuntoharjoittelumuoto. Uinti ei rasita niveliä tai luustoa ja on näin ollen turvallinen tapa urheilla. Uinti on myös hyvä kuntoutusmuoto, jos koiralle on päässyt sattumaan jokin vamma. Uinnin lisäksi koira voi kävelyttää vedessä, jolloin normaali kävely saadaan veden muodostaman vastuksen ansiosta muutettua voimaharjoitteluksi. (Sportti Hurta Oy:n Internetsivusto 2017.)

Talviaikana koiran kestovoimaa voidaan harjoittaa lumihangessa liikkumalla. Lumihangessa harjoiteltaessa pitää tarkastaa, ettei hangen päällä ole kovaa jääkerrosta, joka saattaa hangata koiran jalkoja rikki pitkään harjoiteltaessa.

6.6. Valjakkourheilu

Valjakkourheilu on virkakoiralle mitä mainioin fyysisen kunnon harjoittelumuoto. Valjakkourheilulla en tarkoita nyt isoja koiravaljakkoja, vaan koirahiihtoa ja koirajuoksua. Näissä koira vetää perässään ohjaajaansa, joka liikkuu joko suksilla tai juosten. Koirahiihto ja -juoksu ovat myös erinomainen liikuntamuoto koiranohjaajalle ja lajia voi kuntoilumielessä harrastaa lähes minkä tahansa koiran kanssa (Valjakkourheilijoiden Liitto 2015). Valjakkohiihto ja -juoksu ovat puhtaasti koirakkojen nopeuskilpailuja, joissa voi kilpailla kaikki 15 kuukautta täyttäneet koirat (Palukka & Lankinen & Mikkola & Korhonen 2005, 125).

Tällaisilla vetolajeilla saadaan harjoitettua periaatteessa vauhti- tai maksimikestävyyttä sekä lihaskuntoa. Harjoituksen tehoa saadaan säädettyä harjoituksen kestolla ja sillä, kuinka paljon koiranohjaaja auttaa koira harjoituksen aikana.

Kerron tässä luvussa lyhyesti, miten vetolajien harrastamisen voi aloittaa, mutta järkevintä olisi olla yhteydessä paikalliseen palveluskoirayhdistykseen, josta saa varmasti apua ja harjoitusseuraa.

Koirahiihdon tai -juoksun aloittaminen vaatii tietenkin koiran ohjaajalle joko juoksu- tai hiihtovarusteet. Koiralle tarvitaan vetovaljaat, joita saa lähes kaikista lemmikkieläintarvikeliikkeistä. Valjaiden lisäksi tarvitaan koiranohjaajan vyötärölle kiinnitettävä vetovyö ja joustava liina, joilla koira saadaan kytkettyä ohjaajaan.

Koirahiihdossa on huomioitava myös se, ettei yleisillä laduilla saa hiihtää koiran kanssa. Lähes jokaisessa kaupungissa on kuitenkin paikallinen yhdistys sopinut valjakkourheiluvuoroja joillekin laduille. Paikalliselta palveluskoirayhdistykseltä saa näistä tarkempia tietoja.

Usein koira haluaa luontaisesti vetää ohjaajaansa, kun saa valjaat päälleen. Joskus kuitenkin koira täytyy kouluttaa vetämään. Valjakkourheilu ei ole normaali lenkkeilyä kummempaa, jos koira ei tee työtä vetämällä. Paras tapa kouluttaa vetäminen on tehdä ensimmäiset harjoitukset niin, että edellä lähtee liikkeelle kokenut vetokoira. Usein koirat haluavat ottaa edessä juoksevaa valjakkoa kiinni. Jos tämä ei toimi edelle voi lähteä joku toinen koiralle tärkeä henkilö, jota koira haluaa seurata.

Viretilä on erittäin tärkeä huomioida valjakkourheilua koulutettaessa. Mitään ei kannata harjoitella, jos koira ei saada innostumaan ja motivoitumaan harjoituksesta (Korri 2010, 39). Ennen itse vetämisen harjoittelua rakennetaan koiralle siis halu vetää.

Tärkeää on se, että aluksi koiralle rakennetaan kova motivaatio vetämistä kohtaan ja pidetään vedettävät matkat tarpeeksi lyhyinä, jotta koira jaksaa matkan helposti. Kun motivaatio on rakennettu hyväksi, voidaan myöhemmin tehdä kovempia harjoituksia, joissa koirasta voidaan ottaa enemmän tehoja irti.

7. LIHASHUOLTO

Lihashuolto on paljon liikkuvalla koiralle aivan yhtä tärkeää kuin paljon liikkuvalla ihmisellekin. Käytännössä koiran lihaksisto vaatii täysin samanlaista huoltoa kuin ihmisenkin lihaksisto. Huomioitavaa on se, että koirat eivät välttämättä näytä lihaksistossaan olevia ongelmia ulospäin ennen kuin ne ovat edenneet melko pitkälle. Jokainen koira näyttää kiputilat ulospäin eri tavalla, mutta usein koiralle on tärkeintä peittää tuskainen olo muilta. Tästä johtuen vastuu koiran lihashuollosta siirtyy koiranohjaajille. (Karppinen 2015, 20.)

Rotujen jalostuksesta johtuen nykypäivän koirat ovat esi-isiään huomattavasti monimuotoisempia. Läheskään aina nämä muutokset, joita eri roduille on kehittynyt, eivät ole pelkästään positiivisia. Koirilla on nykyään todella paljon erilaisia tuki- ja liikuntaelinvaivoja, jotka kuormittavat koiraa elinvuosien kuluessa. (Saarelainen 2010, 9-10.)

Kun puhutaan työkoirista, jotka eivät saa itse liikkua haluamaansa määrää, vaan koiranohjaajat päättävät sen, tulee koiranohjaajien huomioida myös lihashuollon tärkeys koiran hyvinvoinnille.

Tässä luvussa käsittelen lihashuoltoon liittyviä asioita. Esittelen erilaisia lihashuoltotoimenpiteitä, joita jokainen koiranohjaaja voi omalle koiralleen teettää kotiooloissa. Olen jakanut lihashuolto-osuuden kolmeen osaan, jotka ovat venyttely, hieronta ja lepo.

7.1. Venyttely

Tuki- ja liikuntaelimistön optimaalisen toiminnan edellytyksenä on se, että kaikki osatekijät toimivat sekä yksin että erikseen. Venyttely käsitetään usein vain lihaksiin kohdistuvana toimenpiteenä, mutta todellisuudessa venyttelyllä vaikutetaan kaikkiin osatekijöihin, kun saadaan lihas supistumaan ja laajenemaan koko liikeratansa laajuudella. (Asmussen ym 1994, 416.)

Venyttely on laajin yksittäinen aihe, jota opinnäytetyön tuloksena tuotetussa oppaassa käsittelen. Tämä johtuu siitä, että lihaksiston venyttely on jokaisen koiranohjaajan helppo suorittaa itsenäisesti. Sain opinnäytetyöni produktia varten haastattelemani Niina Forsblomilta käyttööni studiolaatuisia kuvia koiralle tehtävistä venyttelyliikkeistä. Näiden kuvien ja Niinalta saamieni ohjeiden avulla esittelen koiralle tehtäviä venyttelyliikkeitä ja kerron tekniikat, joilla eri liikkeet tulee suorittaa.

Koiran lihaksisto vaatii venyttelyä aivan samalla tavalla kuin ihmisenkin. Venyttelyllä pyritään rentouttamaan lihas ja palautumaan se normaaliin lepopituuteensa. Lyhentynyt lihas ei pysty työskentelemään parhaalla mahdollisella tavalla. Venyttelyllä pyritään myös irrottamaan lihaksistosta kovan rasituksen aiheuttamia kuona-aineita. (Holmgren & Söderström Lundgren 2008, 72.)

Venyttelyllä on monia positiivisia vaikutuksia ja tärkeimpiä niistä ovat lihasjännitysten väheneminen, kudosten muuttuminen joustavimmiksi, liikeratojen pysyminen oikeina, loukkaantumisten ennaltaehkäisy, koordinaatiokyvyn parantuminen sekä verenkierron parantuminen (Holmgren & Söderström Lundgren 2008, 72). Venyttely kannattaa liittää kiinteäksi osaksi koiralle tehtäviä fyysisiä harjoituksia. Loppuverryttelyn yhteydessä tehty säännöllinen venyttely on mitä mainioin tapa ennaltaehkäistä loukkaantumisia ja parantaa koiran elämänlaatua.

Loppuverryttelyn jälkeen tehtävät venytysliikkeet tulisi olla noin 20–60 sekunnin pituisia ja niitä tulisi toistaa 3-5 kertaa. Tällaiset pidemmät venytykset toimivat parhaiten lihaksen rentoutuksessa rasituksen jälkeen.

Lyhyempi kestoisia venytyksiä voidaan tehdä ennen harjoitusta esimerkiksi silloin, kun tiedetään jonkin paikan olevan jumissa. Avaavien venytyksien keston tulee olla 5-20 sekuntia ja niitä tulee tehdä 3-5 toistoa. Ennen avaavia venytyksiä on kuitenkin koira liikutettava sen verran, että verenkierto lihaksistossa hieman vilkastuu.

Venyttelytyypit:

Venyttelyä voidaan tehdä usealla eri tavalla. Koiralle suoritettavat venytykset ovat usein staattisia venytyksiä, joissa lihasta venytetään ääriasentoon. Alla on esitetty eri venyttelytyypit.

- **Staattisessa venyttelyssä** lihasta venytetään suoraviivaisesti ääriasentoonsa asti
- **Dynaamisessa venyttelyssä** tehdään hallittuja liikkeitä, joissa lihakset venyvät liikkeen aikana
- **Isometrinen venyttely** on käytännössä staattista venyttelyä, jossa lihassupistusten avulla tuodaan vastusta venytykseen
- **Aktiivisessa venyttelyssä** saavutettu venytysasento pidetään yllä vastakkaisten lihasten voiman avulla
- **Passiivisessa venyttelyssä** jokin apuväline tai toinen henkilö liikuttaa rentoutuneen venyttelijän raajan venytykseen

(Ramsay 2013, 10.)

Venyttelyn aikana on tärkeää tarkkailla koiran eleitä ja opetella tulkitsemaan koira sen käytöksen perusteella. Koira ei yleensä mielellään näytä ulospäin, mikäli sitä sattuu, joten hierojan on osattava tulkita koiran ilmeitä ja eleitä, jottei koiralle aiheuteta turhaa kipua. Nora Schuurman kirjoittaa väitöskirjassaan, ettei suhde eläimeen aina toimi niin kuin pitäisi, jos kommunikaatio ei puolin ja toisin onnistu ihmisen ja eläimen välillä (2012, 205). Tämä lause pätee hyvin myös koiran venyttelyyn ja siinä tapahtuvaan kanssakäymiseen koiran ja hierojan välillä.

7.2. Hieronta

Hieronnan lähtökohtana on ongelman ja sen syiden selvittäminen. Hoidolla pyritään parantamaan lihasten toimintakykyä erilaisia hierontaotteita ja venytyksiä käyttäen. Hieronnan tavoite on parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua. (Asmussen ym 1994, 11.)

Koiran hieronnalla voidaan edistää lihas- ja muista terveysongelmista paranemista sekä lisätä koiran yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Hieronnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia myös koiran psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Hieronta saa aikaan koirassa hermoston rentoutumista, joka puolestaan auttaa lievittämään stressiä. Hieronnan mekaaniset vaikutukset vilkastuttavat verenkiertoa, parantavat hapen ja ravinteiden siirtymistä kudoksiin ja tehostavat kuona-aineiden poistumista lihaksistosta. (Hourdebaigt 2006, 53.)

Koirahierontaan löytyy Suomesta koulutettuja ja ammattitaitoisia henkilöitä. Toki omaa koiraa voi hieroa myös itse ja aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, jonka avulla asiassa pääsee alkuun. Itse kuitenkin suosittelen työkoirien, kuten myös muiden aktiivisesti liikkuvien koirien ohjaajien käyttämään koiriaan ainakin kerran kuussa ammattilaisen hierottavana.

En tässä opinnäytetyössä yritä opettaa koirahierontaa, sillä mielestäni se vaatii koulutusta ja käytännön harjoitteita. Sen sijaan esittelen hieronnan positiivisia vaikutuksia koiran hyvinvoinnille ja terveydelle. Hieronta vaikuttaa elimistössä muun muassa rentouttamalla hermostoa, vilkastuttamalla verenkiertoa, puhdistamalla kehoa verenkierron kautta edistämällä happia-/hiilidioksidivaihtoa, vilkastuttamalla aineenvaihduntaa, parantamalla ruuan sulatusta, kiihdyttämällä virtsanedistystä, lisäämällä lihaksiston kimmoisuutta sekä lisäämällä luiden ja nivelten ravinteiden saantia (eml., 53).

7.3. Lepo

Levon halusin tuoda omaksi osuudekseen lihashuolto-osuuteen, sillä lepo on yksi tärkeimmistä asioista lihasten toimintakyvyn kannalta. Puhutaan sitten ihmisestä tai koirasta, niin ilman riittävää lepoa eivät lihakset pysty toimimaan optimaalisella tavalla, eivätkä varsinkaan kehittymään. Lihasten ja suorituskyvyn parantuminen perustuu siihen, että keho korjaa rasituksen jälkeen lihaksistoa. Tämä prosessi kuitenkin käynnistyy vasta, kun keho on saanut riittävästi ravintoa ja pääsee lepäämään. (Saarelainen 2010, 159.)

Levon määrä on aina mitoitettava yksilökohtaisesti kuormituksen perusteella. Hyvänä nyrkkisääntönä voidaan kuitenkin pitää sitä, että joka viikolla on oltava vähintään yksi lepopäivä. Lisäksi silloin, kun koira vaikuttaa väsyneelle, kannattaa harjoittelun määrää vähentää. Lepopäivällä tarkoitetaan päivää, jolloin koiran ei tarvitse olla pienessä häkissä auton kyydissä, vaan se voi liikkua ja levätä vapaassa tilassa. Tällöin ei koiralle tule järjestää mitään fyysisiä tai ei-fyysisiä harjoituksia eikä kannata teettää kävelylenkkiä aktiivisempaa toimintaa. Venyttely ja hieronta sopivat hyvin lepopäivän ohjelmistoon.

Aktiivisesti liikkuvan koiran kohdalla harjoituksen jaksottamisessa tulee ottaa huomioon lepo kokonaisina lepojaksoina. Tällä tarkoitetaan sitä, että harjoittelu voisi olla jaksotettu

esimerkiksi kolmeen kokoajan kuormitukseltaan raskaampaan viikkoon ja näiden jälkeen neljäntenä viikkona kuormitus pudotetaan viikon ajaksi alas ja annetaan kehon palautua rankemman jakson kuormituksesta. Tätä asiaa käsitellään tarkemmin luvussa neljä, jossa käydään läpi fyysisen harjoittelun suunnittelua.

Jos koiralle ei anneta riittävää määrää lepoa, niin seurauksena on todennäköisesti ylikunto. Ylikunto on tuttu termi urheilijoille ja sillä tarkoitetaan sen positiiviselta kuulostavasta nimityksestä huolimatta vakavaa fyysistä ja psyykkistä uupumustilaa (Saarelainen 2010, 159).

Käytännössä ylikunnossa on kyse henkisestä ja fyysisestä loppuun palamisesta. Tyypillisesti ylikunto johtuu liian nopeasti lisätystä harjoittelun kuormituksesta, mutta yhtä hyvin se voi esiintyä vasta myöhemmin, kun kehoa on rasitettu liikaa jo pitemmän ajan. Ylikunnosta voi parantua vain yhdellä lääkkeellä ja tämä lääke on lepo. Ylikunnon oireita ovat yleinen väsymys, liikkumisen innon puute, palautumisajan pitkittyminen, voimatasojen lasku, koordinaatiokyvyn heikentyminen, ruokahaluttomuus, huono karvan kunto, toistuvat tulehdukset sekä flegmaattisuus tai ylivilkkaus. (Saarelainen 2010, 162.)

8. PRODUKTIN ANALYSOINTI

Opinnäytetyön yhteydessä toteutettu opas testattiin pyytämällä kolmea poliisikoiranohjaajaa testaamaan opasta ja vastaamaan kysymyksiin, jotka heille toimitettiin strukturoidulla haastattelulomakkeella. Haastattelulomake on esitetty tämän opinnäytetyön liitteenä 2. Haastattelulomakkeiden tulokset analysoitiin käyttämällä SWOT-analyysimenetelmää, jolla pystytään tunnistamaan tuloksista heikkoudet, vahvuudet, uhat ja mahdollisuudet. Tässä luvussa on esitelty tarkemmin SWOT-analyysimenetelmä sekä haastattelujen tulokset.

8.1. SWOT-Analyysi

Yksinkertaisuudessaan SWOT-analyysi on tapa tutkia kohteen sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia (Balamuralikrishna & Dugger 1995). SWOT-analyysin käyttäminen oppaan palautteen analysoinnissa antaa siis hyvän kuvan oppaan hyvistä ja huonoista puolista sekä ideoita mahdollisiksi kehityskohteiksi. SWOT-analyysia käytettäessä tuloksista erotellaan kaikki vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat ja jaetaan ne alla olevan taulukon mukaiseen tulomatriisiin.

	Hyvää	Huonoa
Sisäiset	Vahvuudet	Heikkoudet
Ulkoiset	Mahdollisuudet	Uhat

Taulukko 1. SWOT-matriisi (Hay & Castilla, 2006)

Tulomatriisiin pyritään etsimään tuloksista kaikki yksittäiset vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Tulomatriisin tekemisen jälkeen tulokset analysoidaan seuraavien kysymysten avulla:

1. Kuinka voimme käyttää kaikkia vahvuuksia?
2. Kuinka voimme parantaa kaikki heikkoudet?
3. Kuinka voimme hyödyntää kaikki mahdollisuudet?
4. Kuinka voimme puolustautua kaikilta uhilta?

(Hay & Castilla, 2006)

Jokaiseen yksittäiseen vahvuuteen, heikkouteen, mahdollisuuteen sekä uhkaan hankitaan kysymysten avulla vastaus (Hay & Castilla 2006). Tällä tavalla saadaan tulosjoukosta selvitettyä tämän hetkiset heikkoudet ja vahvuudet ja tunnistettua tulevaisuuden uhat ja mahdollisuudet.

8.2. Tulosten analysointi

Haastattelun tuloksista selviää, että toteutettu produkti on selkeä ja helppolukuinen, mutta parannettavaa löytyy kuvien laadusta sekä asetelusta. Analysoin vastaukset käyttämällä SWOT-analyysimenetelmää ja tulokset on esitetty alla olevassa tulomatriisissa.

	Hyvää	Huonoa
Sisäiset	<u>Vahvuudet</u> <ul style="list-style-type: none"> • Oppaassa on annettu aiheesta yleistietoa sopivasti • Asiat ovat esitetty helppolukuisesti ja selkeästi • On tuotu esille tärkeät asiat tarpeeksi yksinkertaisesti • Liikkeiden suoritusohjeet selkeitä 	<u>Heikkoudet</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvat todella tummia • Kuvista ei tummuuden takia saa tarpeeksi hyvin selvää kuvaa liikkeestä • Kuvien asettelu oppaassa huonoa, sillä kuva ja suoritusohjeet menee joissain liikkeissä eri sivuille
Ulkoiset	<u>Mahdollisuudet</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvien parantaminen ohjelmallisesti • Uusien kuvien ottaminen paremmin erottuvalla koiralla (ei musta) • Oppaan asettelun parantaminen 	<u>Uhat</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvien tummuus voi olla este oppaan toimivuudelle

Tulosten perusteella paransin kuvien laatua ensisijaisesti ohjelmallisesti ja tarvittaessa otan uudet kuvat, joissa käytän paremmin erottuvan väristä koiraa. Paransin myös oppaan asetteluun siten, että yhden venyttelyliikkeen sanalliset ohjeet ja kuvat esitetään järkevästi yhdellä sivulla.

9. POHDINTA

9.1. Työn yhteenveto

Opinnäytetyönä toteutin poliisikoiranohjaajille oppaan, joka antaa heille tietoa koiran fyysisen toimintakyvyn ylläpidosta. Opinnäytetyön kirjallinen osuus pitää sisällään työssä tarvitsemani teoriapohjan koiran anatomiasta, lihashuollosta sekä fysiikan harjoittelusta. Produktina toteutin poliisikoiranohjaajille oppaan, jossa näytetään kuvin ja ohjetekstein erilaisia koiralle tehtäviä venyttelyliikkeitä ja kerrotaan perusasioita koiran lihashuollosta.

Työn lähdetietoina käytin lähdekirjallisuutta ja asiantuntijahaastattelua. Asiantuntijana koiran fysiologiaan liittyen haastattelin koirahieroja Niina Forsblomia. Ninan haastattelun suoritin viestein ja keskustellen opinnäytetyöprosessin edetessä. Niinalta saamani tieto ja lähdemateriaali olivat suuressa osassa tämän opinnäytetyön toteutuksessa.

Opinnäytetyön alussa esittelin Petri Haraisen kehittämistyön, jossa tutkittiin osittain samaa aihetta kuin omassa tutkimuksessani. Verratessani omaa tutkimustani Haraisen tutkimukseen tulin samaan tulokseen siitä, että hyvä fyysinen kunto ja huollettu lihaksisto ovat tärkeässä asemassa, kun mietitään poliisikoiran kykyä suoriutua fyysisesti tai henkisesti vaativimmistakin tehtävistä.

9.2. Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opetussuunnitelman mukaisesti opinnäytetyö tehdään Poliisiammattikorkeakoulussa vasta viimeisenä opintovuotena. Olen jo aikaisemmissa opinnoissani tehnyt yhden ammattikorkeakoulutason opinnäytetyön, joten pystyin hyväksi lukemaan opinnäytetyöhön liittyvät tutkimus- ja kehittämisopinnot sekä aloittamaan opinnäytetyön tekemisen jo ensimmäisen opintovuoden jälkeen.

Opinnäytetyön aiheen valinta onnistui melko helposti, sillä tiesin jo varhaisessa vaiheessa, että haluan tehdä poliisikoiratoimintaan liittyvän työn. Otettuani yhteyttä poliisikoiralaitoksella työskentelevään Antti Tikkaseen, saimme melko nopeasti rajattua työn aiheen poliisikoiran fyysisiin ominaisuuksiin. Oman urheilutaustani perusteella fyysisen toiminnan ylläpito osoittautui sopivaksi aiheeksi ja sen pohjalta pääsin aloittamaan opinnäytetyön.

Edellisestä opinnäytetyöstäni on ehtinyt kulua jo useita vuosia, joten opinnäytetyöprosessin läpivienti vaati aika paljon asioiden uudelleen opiskelua ja muistelua. Korkeakouluopinnot suorittaneille on Poliisiammattikorkeakoulussa järjestetty oma opinnäytetyön ohjausryhmä opinnäytetyöprosessin läpivientiä varten. Tämä ohjausryhmä oli mielestäni todella toimiva ratkaisu, sillä työn tilan läpikäynti määräajoin piti työn suunnan koko prosessin ajan oikeana ja kaikkiin virheliikkeisiin päästiin puuttumaan ajoissa.

Kokonaisuutena arvioiden onnistuin omasta mielestäni opinnäytetyöprosessissa hyvin, sillä pystyin koko prosessin ajan aikataulussa ja lopputulos vastaa sitä, mitä opinnäytetyösuunnitelmassa esitettiin. Opinnäytetyö vastaa alussa määrittelemääni

tutkimusongelmaan antamalla tietoa koiran fyysisen toiminnan kehittämiseen ja toteutettu produkti tuo tämän tiedon helposti luettavassa muodossa poliisikoiranohjaajien saataville.

9.3. Produktin arviointi

Opinnäytetyön produktina toteutin oppaan poliisikoiran lihashuoltoon. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda poliisikoiranohjaajille lähde, josta he saavat helposti luettavassa muodossa käytännön ohjeita koiran lihashuoltoon.

Oppaaseen sain asiantuntijahaastattelujen yhteydessä kuvat koiralle tehtävistä venyttelyliikkeistä ja sanalliset ohjeet liikkeiden suorittamiseen. Näiden avulla sain tehtyä yksinkertaisen ja selkeän oppaan, josta selviää perusasioita koiran lihashuollosta sekä yksityiskohtaiset ohjeet venyttelyliikkeiden tekemiseen.

Opas koostuu lyhyestä tekstiosuudesta, jossa kerron perusasioita koiran lihashuollosta sekä venyttelyyn painottuvasta osuudesta, jossa on edellisessä kappaleessa mainitsemani kuvat ohjeineen.

Oppaan toimivuus testattiin pyytämällä kahta poliisikoiranohjaajaa tutustumaan oppaaseen ja vastaamaan haastattelulomakkeella esitettyihin kysymyksiin. Vastaukset analysoin SWOT-analyysimenetelmää hyväksi käyttäen. Tuloksista selvisi, että oppaan sisältö ja rakenne on hyvä, mutta kuvien asetteluun sekä laatuun tulisi tehdä parannuksia, jotta opas olisi käyttökelpoisempi.

9.4. Haasteet

Opinnäytetyöprosessin aikana suurimmaksi haasteeksi koitui aiheen laajuus. Aiheen olisi voinut rajata hieman kapeammaksi, jolloin teoriaosuudessa olisin päässyt pureutumaan hieman syvemmälle yksittäisiin osa-alueisiin.

Toinen haaste oli tieteellisten lähteiden löytäminen. Koirista ja niiden fysiikasta on varmasti kirjoitettua tuhansia tieteellisiä artikkeleita ja teoksia, mutta niiden löytäminen oli itselleni prosessin aikana haastavaa.

9.5. Jatkotutkimuskohteet

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimuksena voisi olla valmiiden harjoitusohjelmien suunnittelu erilaisissa työtehtävissä työskenteleville poliisikoirille. Yksilöllisen harjoitusohjelman tekeminen on mahdotonta, mutta työtehtävän perusteella voisi suunnitella muokattavissa olevat pohjat erilaisia työtehtäviä varten.

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin koirahierontaa hyvin pintapuolisesti ja hyvä jatkotutkimuskohde tälle työlle voisi olla tarkempi perehtyminen koirahierontaan.

9.6. Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kehittymisen näkökulmasta pohdittuna on opinnäytetyöprosessi ollut todella hyvä kokemus. Ensinnäkin tietoni poliisikoiratoiminnasta ovat kasvaneet huomattavasti.

Kun tulevaisuudessa tavoitteeni on päästä työskentelemään poliisikoiranohjaajana niin tulevat tämän prosessin aikana keräämäni tieto ja luomani kontaktit varmasti auttamaan minua pääsemään tavoitteeseeni.

Myös kirjoitusprosessi on parantanut ammattitaitona ja eritoten tieteellisen kirjoittamisen kyvyt ovat kehittyneet huomattavasti aikaisempaan verrattuna.

LÄHTEET

Ahto-Hakonen, Jenni, 2016: TYÖVÄLINEYDEN JA ELÄINKUMPPANUUDEN RAJOILLA – Poliisikoiranohjaajan ja poliisikoiran suhteen kulttuurinen malli 2010-luvun Suomessa. Oulun yliopisto. Pro gradu -työ.

Asmussen, Peter D & Montag, Hans Jyrgen & Ahonen, Jarmo & Heinonen, Matti & Pehkonen, Seppo & Erämetsä, Timo & Lahtinen-Suopanki, Tiina & Vestervik, Kaija & Leppänen, Markku & Mäkelä, Tuija, 1994: Lihashuolto – Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. VK-Kustannus.

Balamuralikrishna, Radha & Dugger, John C, 1995: SWOT Analysis: a Management Tool for Initiating New Programs in Vocational Schools. Iowa State University.

Coppinger, Raymond & Coppinger, Lorna, 2002: Dogs – a New Understanding of Canine Origin, Behavior, and Evolution. The University of Chicago Press.

Evans, Howard E & de Lahunta, Alexander, 2013: Miller’s Anatomy of the Dog. Elsevier Inc.

Fogle Bruce, 2002: Koiran vaivat – kotikoiran lääkärikirja. Kustannusosakeyhtiö perhemediat Oy.

Forsblom, Niina 2016: www.cancinca.com. Haastattelu ja sähköpostikeskustelut kevät 2016.

Hay, G, J & Castilla, G, 2006: OBJECT-BASED IMAGE ANALYSIS: STRENGTHS, WEAKNESSES, OPPORTUNITIES AND THREATS (SWOT). University of Calgary.

Harainen, Petri, 2014: Fyysisen Rasituksen Merkitys Poliisikoiran Suoriutumisessa. Poliisiammattikorkeakoulu. Kehittämistyö.

Holmgren, Anna & Söderström Lundberg, Marie, 2008: Lepoa tassuille. Gummerus.

Hourdebaigt, Jean-Pierre, 2006: Koirahieronta: käytännön opas koiran hierontaan ja venyttelyyn. VK-Kustannus.

Karppinen, Sanna, 2015: Koiran nivelvaivat. Art house.

Korri, Susanna, 2010: Tavoitteena huippukoira. WSOY.

Lääti, Mia & Dogsport.fi, 2014: Suuri koiraharrastajan opas. Readme.fi.

Mäkiahho, Antti, 2013: Siperian Husky Valjakkoelämää – Sprinttikilpailuihin treenaus. Suomalainen Siperianhusky-seura ry.

Oulun ammattikorkeakoulun Internetsivut: SWOT-analyysi. Luettavissa: <http://www.oamk.fi/hankkeet/pkk/pakki/nykytila2.htm>. Luettu 31.8.2016.

Palukka, Petra & Lankinen, Jorma & Mikkola, Marko & Korhonen, Anni, 2005: Koiraharrastuksen ABC. Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Poliisiammattikorkeakoulun Internetsivut, Poliisikoiralaitos. Luettavissa: <http://www.polamk.fi/poliisikoiralaitos>. Luettu 29.8.2016.

Ramsey, Craig, 2013: Venyttelyn anatomia. Moseley Road Ink.

Saarelainen, Minna, 2010: Koiran lihashuolto: hieronta, venyttely, vertyttely ja peruskuntoharjoittelu. Art House.

Schuurman, Nora, 2012: ”Hevoset hevosina” Eläimen ja sen hyvinvoinnin tulkinta. Publications of the University of Eastern Finland. . Pro gradu -työ.

Sportti Hurtta Oy:n Internetsivusto. Luettavissa: <http://www.sporttihurtt.com/koirauinti>. Luettu 4.1.2017.

Vahtila, Milla, 2014: Näkökulma: Superkykyä superkompensaatiolla! – Urheilutiedettä, osa 6. Luettavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/06/06/nakokulma-superkykyja-superkompensaatiolla-urheilutiedetta-osa-6>. Luettu 28.8.2016.

Valjakkourheilun talvilajit, 2015. Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry. Luettavissa www.vul.fi. Luettu 28.8.2016.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina, 2004: Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

LIITTEET

LIITE 1: Poliisikoiran lihashuolto – venyttely (19)

LIITE 2: Haastattelulomake – pohja (2)

POLIISIKOIRAN LIHASHUOLTO - VENYTTELY



Johdanto

Tämä opas on toteutettu poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Oppaan tarkoitus on antaa poliisikoiranohjaajille helpot ohjeet koiralle tehtävistä venyttelyliikkeistä.

Opinnäytetyön aihe on 'Poliisikoiran fyysisen toimintakyvyn ylläpito'. Opinnäytetyön kirjallinen osuus kattaa huomattavasti tarkempaa tietoa ja ohjeita koiran fysiikan harjoittamisesta ja ylläpidosta.

Koiran lihahuolto

Lihahuolto on paljon liikkuvalla koiralle aivan yhtä tärkeää kuin paljon liikkuvalla ihmisellekin. Käytännössä koiran lihaksisto vaatii täysin samanlaista huoltoa kuin ihmisen lihaksisto. Koiran kohdalla huomioitavaa on se, että koirat eivät välttämättä näytä lihaksistossaan olevia ongelmia ulospäin ennen kuin ne ovat edenneet jo melko pitkälle. Tästä johtuen vastuu koiran lihahuollosta on koiranohjaajilla.

Helpoimpia lihahuoltotoimenpiteitä, joita jokainen koiranohjaaja voi koiralleen tehdä ovat alku- ja loppuverryttelyt sekä venyttely. Tässä oppaassa on esitetty perusteelliset ohjeet koiralle tehtävistä venyttelyliikkeistä.

Edellä mainittujen toimenpiteiden lisäksi hieronta on erinomaista lihahuoltoa koiralle. Koirahierontaan koulutettuja ammattilaisia löytyy melkein jokaisesta kaupungista ja suosittelen vahvasti jokaista poliisikoiranohjaajaa käyttämään koiraansa säännöllisesti ammattilaisen hierottavana. Koirahieronnasta löytyy myös paljon kirjallisuutta, jonka perusteella voi itsenäisesti harjoitella koirahieronnan perusteita.

Venyttely

Koiran lihaksisto vaatii venyttelyä aivan samalla lailla kuin ihmisenkin. Venyttelyllä pyritään rentouttamaan lihas ja palauttamaan se normaaliin lepopituuteensa. Venyttelyllä pyritään myös irrottamaan lihaksistosta kovan rasituksen aiheuttamia kuona-aineita.

Venyttely kannattaa liittää kiinteäksi osaksi koiralle tehtäviä fyysisiä harjoituksia. Loppuverryttelyn yhteydessä tehty säännöllinen venyttely on mitä mainioin tapa ennalta ehkäistä loukkaantumisia ja parantaa koiran elämänlaatua.

Loppuverryttelyn jälkeen tehtävät venytysliikkeet tulisi olla noin 20–60 sekunnin pituisia ja niitä tulisi toistaa 3-5 kertaa. Tällaiset pidemmät venytykset toimivat parhaiten lihaksen rentoutuksessa

rasituksen jälkeen. Rasituksen jälkeen tehtävät rentouttavat venytykset olisi hyvä tehdä noin 30 minuuttia harjoituksen jälkeen.

Lyhyempikestoisia venytyksiä voidaan tehdä ennen harjoitusta esimerkiksi silloin, kun tiedetään, jonkin lihaksen olevan jumissa. Avaavien venytyksien keston tulee olla noin 5-20 sekuntia ja niitä tulee tehdä 3-5 toistoa. Ennen avaavia venytyksiä pitää kuitenkin tehdä pieni alkuverryttely, jotta verenkierto lihaksistossa vilkastuu.

Aina venytellessä tulee seurata koiran eleitä ja ilmeitä, jotta vältetään turhaa kivun aiheuttamista.

Tässä oppaassa on esitetty kuvin ja selostuksin useita koiralle tehtäviä venytyksiä. Venytykset eivät välttämättä ensimmäisellä kerralla onnistu hirveän hyvin, sillä niin koira, kuin ohjaajakin saattavat olla hieman jännittyneitä uudesta tilanteesta. Venyttelystä tulee tehdä rento tilanne, jossa sekä koira, että ohjaaja pystyy olemaan rennosti.

Eturaajat

Eturaajoja voi venyttää sekä pysty-, että makuuasennoissa. Oikea venyttelyasento tulee valita aina koiran mukaan. Eli suoritetaan venytykset siinä asennossa, jossa koira saadaan parhaiten rentoutumaan ja pysymään rauhallisena.

Alla on esitetty kolmella kuvalla eturaajoille tehtävät venytysliikkeet. Liikkeitä tehdessä tulee huomioida se, että liike on aina työntävä eikä tassusta saa vetää. Parasta olisi, jos venytys voitaisiin tehdä niin, ettei kättä tarvitse puristaa nyrkkiin tassun ympärille. Tällä varmistetaan se, ettei raajan verenkierto heikkene puristuksen voimasta.

Sekä eteen että taaksepäin suuntautuviin venyttelyissä voi työntöä tehdä aavistuksen verran sisäänpäin tai ulospäin, jolloin venytykseen saadaan pientä vaihtelua.

Eturaajan eteen vienti:

- Vie raajaa eteen rauhallisesti nivelistä tukien (kynärnivel ja ranne)
- Tee liike aina työntämällä. Älä vedä tassusta.
- Jos mahdollista, niin älä purista kättä nyrkkiin raajan ympärille. Tällä varmistetaan se, ettei raajan verenkierto heikkene venytyksen aikana
- Voit venytellä raajat seisten tai koiran maatessa edessäsi.
- Seuraa koirasi eleitä ja ilmeitä, jotta vältät turhan kivun aiheuttamisen.



Kuva 2. Eteen vienti maaten (kuva: Nina Forsblom)



Kuva 3. Eteen vienti seisten(kuva: Nina Forsblom)

Eturaajan taakse vienti

- Vie raajaa taakse rauhallisesti nivelistä tukien (kynärnivel ja ranne)
- Tee liike aina työntämällä. Älä vedä tassusta.
- Jos mahdollista, niin älä purista kättä nyrkkiin raajan ympärille. Tällä varmistetaan se, ettei raajan verenkierto heikkene venytyksen aikana
- Seuraa koirasi eleitä ja ilmeitä, jotta vältät turhan kivun aiheuttamisen.
- Venytykseen saa vaihtelua viemällä jalkaa hieman sisään tai ulospäin



Kuva 4. Taakse vienti maaten (kuva: Nina Forsblom)

Takaraajat

Myös koiran takaraajoja voi venyttellä sekä pysty- että makuuasennossa. Asento tulee aina valita sen mukaan, missä koira saadaan parhaiten rauhoittumaan.

Takaraajaa venytettäessä lähdetään työntämään raajaa joko taakse tai eteen, samalla polvi- ja kinnerniveleä tukien. Takaraajoja venytettäessä tulee huomioida, että koiran runko pysyisi mahdollisimman suorana, jolloin venytys kohdistuu paremmin venytettävän raajan lihaksiin.

Alla on kolme kuvaa takaraajojen venytyksistä.

Takaraajan eteen vienti

- Työnnä takaraajaa eteen koiran rungon alle
- Tue niveliä molemmin käsin (polvinivel sekä kinner)
- Seuraa, ettei koiran takaosa liiku venytyksen suuntaisesti, vaan pysyy paikallaan



Kuva 5. Eteen vienti maaten (kuva: Nina Forsblom)



Kuva 6. Eteen vienti seisten (kuva: Nina Forsblom)

Takaraajan taakse vienti

- Työnnä raajaa taakse polvesta ja kintereestä tukien
- Tue niveliä molemmin käsin (polvinivel sekä kinner)
- Kun venytys tehdään koiran maatessa, voit varmistaa venytyksen kohdentuvan pelkästään raajan lihaksiin tukemalla koiran selkää ja lannetta vartalollasi



Kuva 7. Taakse vienti maaten (kuva: Nina Forsblom)

Runko

Koiran runkoa voi venyttää joko alas eteen tai sivuille. Rungon venyttely on ehdottomasti helpoin tehdä makupalalla houkuttelemalla. Alla on neljällä kuvalla esitetty rungolle tehtävät venytysliikkeet.

Rungon sivutaivutukset

- Tehdessäsi venytykset seisten ota koiran lantio vierellesi polveasi vasten ja tue lantiota koiran toiselta puolelta
- Houkuttele koiran etupäätä makupalan avulla itsesi ympärille
- Voit myös olla kyykyssä ja tukea toisella kädelläsi koiran lannetta itseäsi vasten samalla, kun houkuttelet kirsua toisella kädellä kohti häntää
- Venyttele aina molemmat kyljet



Kuva 8. Rungon sivutaivutus seisten (kuva: Nina Forsblom)



Kuva 9. Rungon sivutaivutus polviltaan (kuva: Nina Forsblom)

Rungon pyöristys

- Vie makupala koiran etujalkojen välistä mahan alle
- Houkuttele makupalalla koiraa tuomaan kirsunsa mahdollisimman pitkälle
- Tuo kevyesti mahan alta, jotta koira ei lähde peruuttamaan



Kuva 10. Rungon pyöristys seisten (kuva: Nina Forsblom)

Rungon ojennus

- Koiran ollessa makuulla vie makupalaa koirasta eteenpäin, niin että koira venyttää kaulaansa makupalan perässä
- Pidä kevyesti kiinni takajalkojen edestä, jottei koira lähde ryömimään makupalan perässä



Kuva 11. Rungon ojennus (kuva: Nina Forsblom)

Niska ja kaula

Koiran niskaa voidaan venyttää ylös, alas ja sivuille. Niskaa voidaan venyttää sekä makupalan avulla tai kevyesti kirsusta kääntelemällä. Niskaa venytellessä on huomioitava, että se on herkkä alue ja venytykset kannattaa tehdä aluksi makupalan avulla, jos et ole varma koiran niskan liikeradoista. Alla on kolme kuvaa niskan venytyksistä. Näissä kuvissa venytykset on suoritettu kuonosta kiinni pitäen.

Niskan venytys alas

- Pidä tukevasti kiinni koira kuonon päältä kiinni, mutta älä purista
- Vie varovasti kirsun päätä kohti koiran rintaa
- Vaikutusta voit säädellä muuttamalla niskan kulmaa
- Vaikka otteesi onkin jämäkkä, älä kuitenkaan venytä väkisin



Kuva 12. Niskan venytys alas (kuva: Nina Forsblom)



Kuva 13. Niskan venytys alas (kuva: Nina Forsblom)

Niskan venytys ylös

- Nosta koiran leuan alta kirsua kohti taivasta
- Tue toisella kädelläsi koiran etujalkoja



Kuva 14. Niskan venytys ylös (kuva: Nina Forsblom)

Kaulan sivutaivutukset

- Ota koiran kuonosta kiinni ja vie sitä kylkeä kohti
- Vaikutusta voit säädellä muuttamalla kirsun osoittamaa suuntaa
- Niskan ja kaulan venytyksiä tehtäessä parhaiten onnistut olemalla koiran takana
- Venytä aina molemmat puolet
- Venytyksiä on mahdollista tehdä myös koiran maatessa



Kuva 15. Kaulan sivutaivutus istuen (kuva: Nina Forsblom)



Kuva 16. Kaulan sivutaivutus istuen (kuva: Nina Forsblom)



Kuva 17. Kaulan sivutaivutus maaten (kuva: Nina Forsblom)

LIITE 2: HAASTATTELULOMAKE

HAASTATTELULOMAKE

Poliisikoiran lihashuolto – venyttely – oppaan toimivuus

Taustatiedot

Koiranohjaajan nimi:

Koiran ohjaajan ikä:

Koiran rotu:

Koiran ikä:

Poliisikoiratoiminta

Millainen on poliisikoiran normaali työvuoro?

Ovatko työvuorot fyysisesti raskaita koiralle?

Jos ovat, niin minkälaiset tehtävät rasittavat koiraa fyysisesti?

Millaisissa tiloissa poliisikoira viettää työvuoronsa?

Onko koiranne ikinä loukkaantunut työtehtävissä? Jos on niin miten ja millaisessa tilanteessa?

Palaute oppaan toimivuudesta

Oliko oppaan alun tekstiosuudessa poliisikoiranohjaajalle tarpeellista tietoa?

Tulisiko mielestäsi tekstiosuuteen lisätä jotain?

LIITE 2: HAASTATTELULOMAKE

Tulisiko mielestäsi tekstiosuudesta poistaa jotain?

Olivatko oppaan venyttelykuvat selkeitä? Jos ei niin miten niitä voisi parantaa?

Olivatko jotkin kuvat huonompia kuin toiset? Jos oli niin mitkä?

Oliko kuviin liitetyt venytysten suoritusohjeet tarpeeksi yksityiskohtaisia?

Pystyitkö mielestäsi suorittamaan kaikki oppaan venyttelyliikkeet?

Jos et pystynyt suorittamaan jotain liikettä niin mitä liikettä ja miksi?

Muuta huomioitavaa oppaaseen liittyen?