

AGILITYKOIRAN LIHASHUOLTO JA VERRYTTELY

Oiva Iida
Åman Annika

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja

Tekijät	Iida Oiva & Annika Åman	Vuosi	2018
Ohjaaja	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Suomen Agilityliitto, Rovaniemen käyttökoirat		
Työn nimi	Agilitykoiran lihashuolto ja verryttely		
Sivu- ja liitesivumäärä	34 + 8		

Agility on urheilulaji, jossa ihminen ja koira suorittavat yhteistyössä erilaisia esteitä sisältävän agilityradan. Rata tulee suorittaa mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi. Laji on nopeampainen ja sisältää paljon hyppyjä sekä käännöksiä, joten koiran tulee olla hyvässä fyysisessä kunnossa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tietoisuutta agilitykoiran lihashuollon sekä verryttelyn merkityksestä lajia harrastavien keskuudessa. Työn tarkoituksena oli luoda kurssi ja opas. Kurssin keskeisin tavoite oli teorian ja käytännön kautta avata kurssimateriaalina toimivaa opasta.

Ennen varsinaista kurssia selvitimme kyselyn avulla lajin harrastajien käytäntöjä koiran verryttelyyn sekä lihashuoltoon. Lähetimme kyselyn Suomen Agilityliiton kautta lajin harrastajille. Kurssi toteutettiin yhteistyössä Rovaniemen Käyttökoirien kanssa. Kurssilla kävimme läpi verryttelyn, venyttelyn sekä hieronnan teoriaa. Kurssiin sisällytimme myös käytännön harjoitteita oman koiran kanssa. Kurssi jaettiin kolmelle päivälle, joista kaksi ensimmäistä sisälsivät teoriaa. Teoriapäivät järjestettiin Lapin ammattikorkeakoulun tiloissa ja käytännön harjoittelu Rovaniemen Käyttökoirien tottelevaisuuskoulutushallissa Pahtajalla.

Kurssille osallistui vaihtelevasti 6 – 7 ihmistä. Osallistujista viisi oli läsnä koko kurssin ajan. Kurssista saimme positiivista palautetta. Osallistujat kokivat aiheen merkittäväksi sekä tärkeäksi osaksi agilityn harrastamista. Erityisesti käytännön harjoitteet olivat kurssilaisten mukaan hyödyllisiä. Kurssista toivottiin laajempaa kokonaisuutta, jossa olisi huomioitu muun muassa loimien käyttö agilitykoiralla sekä nesteytyksen merkitys harjoittelussa.

Avainsanat agility, koiran anatomia, koiran fysiologia, koiran lihashuolto, koiran verryttely

School of Social Services, Health
and Sport
Degree Programme in Sports and
Leisure
Bachelor of Sport and Leisure

Author	lida Oiva & Annika Åman	Year	2018
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Rovaniemen Käyttökoirat, Finnish Agility Association		
Subject of thesis	Muscle maintenance, warm-up and cooling down of an agility dog		
Number of pages	34 + 8		

Dog agility is a sport in which a human and a dog cooperate through an obstacle course with varying obstacles. The obstacle course must be completed as fast and faultlessly as possible. Agility is a fast sport which contains a lot of jumping and quick turns, so the dog must be in a good physical condition.

The aim of this functional thesis was to raise awareness of agility dog's muscle maintenance, warm-up and cooling down amongst people who are interested in agility. The purpose of the thesis was to create a course and a guide. The aim of the course was to open the guide through theory and practice for the people who participated in the course.

Before the actual course a questionnaire for people who do agility was planned. The aim of the questionnaire was to help to find out good ways to warm-up and to cool down a dog and to enlighten how to help a dog remain in a good physical condition after competitions. The questionnaire was sent to agility enthusiasts via Finnish Agility Association. The course was put in practice in cooperation with Rovaniemen Käyttökoirat. The theory of warm-up, cooling down, stretching and massage was gone through in the course. Functional practices with participants' dogs were also included. The course was divided in shorter sections which were held during three days. The first two consisted of theory. The theory days were held in the campus of Lapland University of Applied Sciences and the functional training was held in an obedience training hall in Pahtaja.

There were 6 – 7 participants in the course. Five of them participated every time. Positive feedback was received from the course. The participants found the subject to be a remarkable and important part of agility training. Especially helpful for the participants was the functional practicing. They wished for a broader approach to the subject so there would be information about dogs' blankets and keeping the dog hydrated when training.

Key words agility, anatomy of a dog, physiology of a dog, muscle maintenance of a dog, warm-up of a dog, cooling down of a dog

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1	Taustaa.....	8
2.2	Aiheen rajaus.....	9
3	KOIRAN TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ.....	10
3.1	Luusto ja lihakset	10
3.2	Nivelet.....	11
3.3	Hermosto	12
3.4	Verenkiertojärjestelmä	13
3.5	Energia-aineenvaihdunta.....	14
4	KOIRAN LIHASHUOLTO.....	15
4.1	Agilityn lajikuvaus ja historia	15
4.1.1	Agilityn säännöt.....	15
4.1.2	Tyypillinen agilitykoira	16
4.2	Verryttelyn vaikutukset elimistöön.....	16
4.2.1	Koiran lämmittely.....	17
4.2.2	Koiran jäähdyttely.....	18
4.3	Koiran venyttely	19
4.4	Koiran hieronta	20
4.4.1	Hieronnan vaikutukset.....	21
4.4.2	Hieronnan indikaatiot ja kontraindikaatiot.....	21
4.4.3	Hierontaotteet ja palpaatio	22
5	TUOTOKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	24
5.1	Kysely	24
5.1.1	Suunnittelu ja toteutus.....	24
5.1.2	Tulokset.....	25
5.2	Kurssi.....	26
5.2.1	Suunnittelu	26
5.2.2	Toteutus	26
5.2.3	Tulokset ja johtopäätökset.....	28
6	POHDINTA.....	30

LÄHTEET	32
LIITTEET	35

ALKUSANAT

Haluamme kiittää kaikkia oppaan tekemiseen osallistuneita koiria ja niiden omistajia. Koirien kuvaaminen ei aina ole helpointa puuhaa, joten kiitos teille omistajille, jotka jaksoitte asetella koiranne parempaan asentoon kerta toisensa jälkeen. Suuri kiitos myös teille koirille, jotka annoitte meidän hieroa, venyttää ja käännellä teitä jos jonkinlaiseen asentoon. Kiitämme myös kurssille osallistuneita, jotka antoivat uusia ideoita kurssimme sekä oppaamme kehittämiseen. Ilman teitä jotain olisi jäänyt meiltä huomaamatta.

Suurin kiitos kuuluu kuitenkin omille koirillemme, jotka osoittivat pyyteetöntä rakkautta myös huonoina päivinä sekä jaksoivat toimia malleina meidän harjoittellessa kuvaamista. Te olitte myös loppujen lopuksi suurin syy työn toteuttamiselle, joten kiitämme teitä siitä, että annoitte inspiraation tälle työlle. Stressin noustessa huippuunsa jo teidän läsnäolonne tuotti hyvää oloa ja auttoi meitä työstämään opinnäytetyötämme eteenpäin.

Kiitos!

1 JOHDANTO

Saimme opinnäytetyömme aiheen Rovaniemen Käyttökoirat ry:ltä keväällä 2016. Rovaniemen Käyttökoirat ry on vuonna 1974 perustettu seura. Seura tarjoaa ympäri vuoden monipuolisesti erilaisia koiraharrastusmahdollisuuksia jäsenilleen. Lajeina ovat agilityn lisäksi muun muassa tottelevaisuuskoulutus, vesipelastus, dobo sekä nose work. Seurassa on jäseniä noin 260. (Rovaniemen Käyttökoirat ry 2018.)

Pyysimme myös Suomen Agilityliittoa (SAGI) mukaan toimeksiantajaksi, sillä heiltä voisi saada asiantuntevaa ohjausta työn tekemiseen ja apua kyselyn toteuttamiseen. SAGI on perustettu vuonna 2006. Se toimii agilityn etujärjestönä ja liiton muodostavat suomalaiset agilitya harrastavat yhdistykset. SAGI kannustaa toiminnassaan fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumiseen, urheiluun ja seuratoimintaan. Liiton tavoitteena on muun muassa edistää koirien koulutusta ja hyvinvointia. (SAGI 2018.)

Kiinnostuimme aiheesta, sillä molemmilla on paljon kokemusta koirista ja koirien hyvinvointi on meille tärkeää. Agilitytaustaa ei kummaltakaan löydy, mutta emme kokeneet sen olevan este opinnäytetyön tekemiselle. Opinnäytetyön aihe rajattiin käsittelemään koiran verryttelyä ja lihashuoltoa. Teimme tietoisin valinnan ja rajasimme muun muassa loimien käytön sekä ravinnon vaikutuksen ja palautumisen pois työstämme, sillä aiheesta olisi tullut liian laaja.

Työmme tavoitteena on lisätä tietoisuutta agilitykoiran lihashuollosta ja verryttelyn merkityksestä agilitypiireissä. Tarkoituksena oli luoda aiheeseen perehdyttävä kurssi ja kurssin tueksi opas. Teoreettinen viitekehys koostuu koiran anatomia, agilityn kuvauksesta sekä verryttelyn, venyttelyn ja hieronnan teoriasta. Opinnäytetyön lopusta löytyy pohdintamme työn tavoitteiden saavuttamisesta sekä sen suurimmista ongelmakohtista.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Taustaa

Opinnäytetyöprosessimme sai alkunsa keväällä 2016. Annika oli kuuntelemassa mahdollisten toimeksiantajien opinnäytetyöideoita ja -aiheita Lapin ammattikorkeakoulun järjestämässä ideaseminaarissa Santasportilla. Toimeksiantajista yksi oli paikalla edustamassa Rovaniemen Käyttökoiria ja hänellä oli osittain henkilökohtainen aihe opinnäytetyölle, joka käsitteli agilitykoiran verryttelyä ja lihahuoltoa erityisesti hierontaa ja venyttelyä.

Koiran lihahuoltoon ja verryttelyyn liittyvä aihe kiinnosti Annikaa erityisen paljon, sillä opinnäytetyö koirien parista oli ollut kiikarissa koko ajan. Aihe liittyi alamme koulutukseen erityisesti verryttelyn ja venyttelyn osalta, mutta koira kohteena ei ollut aivan yleinen liikunta-alan opinnäytetöissä. Onneksi Annikalla on kokemusta koirista jo yli 10 vuoden ajalta sekä koirien hieronnasta jo useamman vuoden ajalta. Hän opiskeli koirahierontaa Oulussa Eläinten Luontaislääkintäkoulu Weterissä vuosina 2012 – 2013. Koulutuksen aikana syvennyttiin koiran anatomiaan ja fysiologiaan sekä koiran hierontaan ja venyttelyyn.

Rovaniemen Käyttökoirien toimeksiannossa toivottiin erityisesti agilitykilpailuissa tapahtuvan verryttelyn toteutus ennen ja jälkeen kisasuorituksen. Mikäli agilityharrastajalla on saman päivän aikana useampi startti, tai koira joutuu odottelemaan häkissä ennen omaa vuoroaan, miten verryttely ajoitetaan oikein, ettei koira pääse jäähtymään. Toimeksiannossa tuli esille myös se, miten rauhattoman ja helposti kierroksilla käyvän koiran lämmittely kannattaisi toteuttaa, ettei pääkoppa kuumene liikaa ennen kisasuoritusta. Myös koiran verryttely eri sääolosuhteissa ympäri vuoden osoittautui yhdeksi toimeksiantajan ongelmakohtaksi. Lisäksi toivottiin koiran huoltamiseen, venyttelyyn ja hierontaan kotikonsteja sekä ohjeita erilaisten loimien oikeaoppiseen käyttöön.

Toimeksianto osoittautui varsin laajaksi kokonaisuudeksi ja sen työstäminen yksin olisi melkein mahdoton yhtälö, joten opinnäytetyön tekemiseen tuli avuksi

lida. Iidalla on myös usean vuoden kokemus koirien parista. Varsinaisesti kummallakaan ei ole harrastustausta agilityn parissa, mutta intohimo koiriin ja niiden hyvinvointiin oli ratkaiseva tekijä opinnäytetyön toteutumisen kannalta.

Jo alussa oli selvää, että teemme aiheesta toiminnallisen opinnäytetyön. Ammatillisessa kentässä toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista ja opastamista sekä järjestämistä ja järjeistämistä. Alasta riippuen se voi olla käytäntöön suunnattu ohjeistus esimerkiksi perehdyttämisoras tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Toteutustapana voi olla muun muassa kirja, opas, portfolio tai järjestetty tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

2.2 Aiheen rajaus

Kevään 2016 aikana kasasimme opinnäytetyösuunnitelman, johon pyrimme sisällyttämään mahdollisimman paljon toimeksiantajan toiveista. Aihe alkoi kuitenkin rönsyilemään, eikä sen laajuudesta tuntunut tulevan loppua. Oli pakko tehdä selkeämpi rajaus. Päätimme jättää työstämme pois loimien sekä psyykkisen puolen käsittelyn, sillä työ olisi paisunut liian laajaksi.

Alun perin opinnäytetyömme otsikkona oli "Agilitykoiran lihashuolto ja verryttely kisakaudella", mutta prosessin edetessä ja lajin harrastajien kanssa keskustellessa päätimme jättää kisakauden pois otsikosta. Agilityssa kisoja on ympäri vuoden, eikä varsinaista kisakautta ole määritelty. Lisäksi totesimme, että lihashuolto ja verryttely on tärkeä ottaa huomioon jo harjoittelun ja arjen rutiineissa, eikä pelkästään kisojen lähestyessä.

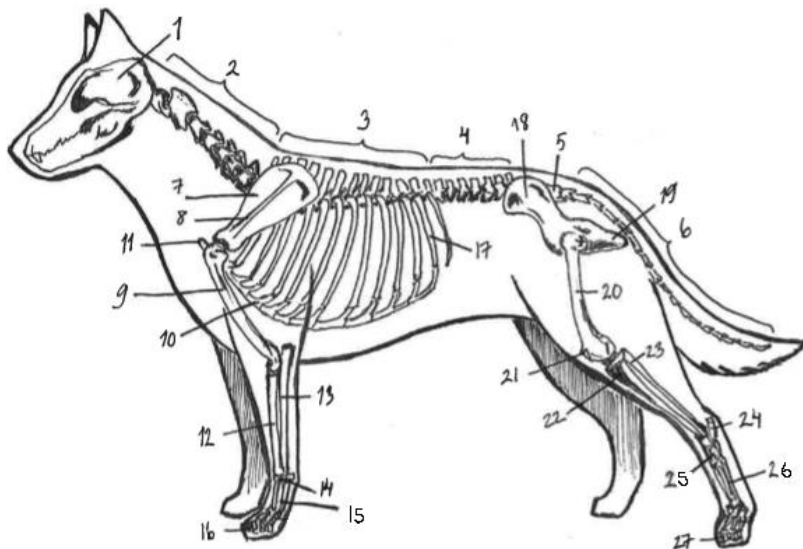
Jaoimme teoreettisen viitekehysten aiheet mahdollisimman tasan. Annika kirjoitti koiran hieronnasta sekä tuki- ja liikuntaelimestöstä. Iida otti vastuulleen agilityn, verryttelyn ja venyttelyn sekä energia-aineenvaihdunnan.

3 KOIRAN TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ

Tuki- ja liikuntaelimestö käsittää luuston, lihakset sekä nivelet. Sen tärkein tehtävä on tukea ja ylläpitää kehon muotoa, suojata sisäelimiä ulkoista kuormitusta vastaan, aikaansaada liike sekä säilyttää asento. Näiden tehtävien toteutumisen taakamiseksi tuki- ja liikuntaelimestö toimii tiiviisti yhteistyössä hermoston sekä verenkiertojärjestelmän kanssa. (Haikka 2009, 193; Bäckmand & Vuori 2010, 39; Ren, Qian & Ren 2014, 159; Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2018.)

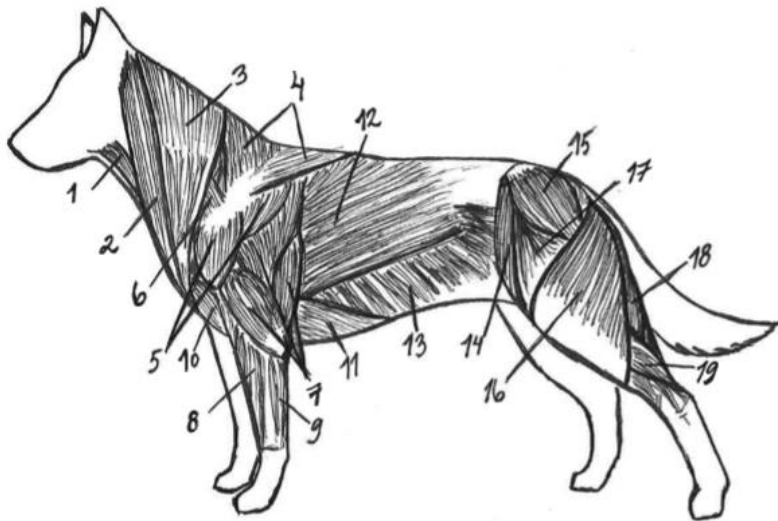
3.1 Luusto ja lihakset

Luusto muodostaa kehon kantavan rakenteen. Se koostuu elävästä hyvin mineraalipitoisesta aineksesta, pääasiassa kalsiumista. Koiralla on kehossaan noin 320 erilaista luuta. Luuranko (Kuva 1) muodostaa kehon tukirangan, johon pehmytkudokset eli lihakset, jänteet, nivelsiteet ja kalvot kiinnittyvät. Lisäksi luuranko suojaa kehon tärkeitä kudoksia ja osaa sisäelimestä sekä toimii vipuvartena mahdollistaen koiran liikkeit yhdessä nivelten ja luurankolihasien kanssa. (Hourdebaight 2006, 15; Wikström & Öberg 2007, 144; Saarelainen & Vallius 2010, 11; Suomen Kennelliitto 2016.)



Kuva 1. Koiran luusto.

Lihaksia koiralla on yli 500, joista noin 300 on mukana raajojen toiminnassa. Lihakset tuottavat voiman sekä liikkeitä. Lihaskudosta on kaikkialla kehossa ja ne jaetaan kolmeen eri tyyppiin: sileään-, poikkijuovaiseen- sekä sydänlihaskudokseen. Sileä- ja sydänlihaskudos toimivat tahdosta riippumatta ja niitä löytyy muun muassa sydämen ja sisäelinten ympäriltä. Poikkijuovainen- eli luustolihas on tahdonalaista ja aikaansaa koiran liikkeitä. Tämä lihaskudos on myös hieronnan ja lihahuollon kannalta kiinnostavin lihaskudostyyppi, sillä luustolihakset eli kehon liikkeitä aikaansaavat lihakset (Kuva 2) koostuvat niistä. (Hourdebaight 2006, 21; Saarelainen & Vallius 2010, 18 – 19; Suomen Kennelliitto 2016.)



Kuva 2. Koiran pinnalliset lihakset.

3.2 Nivelet

Nivelet ovat kahden luun yhtymäkohtia. Ne jaetaan kolmeen pääryhmään: varsinaiset eli synoviaalinivelet, sideliitokset ja rustoliitokset. Side- ja rustoliitokset eivät juuri kykene muodostamaan liikettä. Sideliitoksia on muun muassa kallon luiden välillä ja rustoliitoksia selkänikamien nikamasolmujen välisissä liitoksissa. Suurin osa kehon nivelistä on liikkuvia niveliä ja ne jaetaan nivelen muodon ja toiminnan mukaan. (Hourdebaight 2006, 19 – 20; Saarelainen & Vallius 2010, 15.)

Varsinaisia niveliä ovat pallonivelet, sarananivelet, tasonivelet ja ratas- eli kiertonivelet. Niveliä ympäröi sidekudoksinen nivelpussi, jonka sisällä on niveltä voitelevaa nivelnestettä. Luita pitävät kiinni toisissaan nivelsiteet eli ligamentit, kun taas lihaksia ja luita toisiinsa yhdistävät jänteet (lat. tendo). Eri nivelet saavat aikaan erilaisia liikkeitä, kuten koukistus eli fleksio, ojennus eli ekstensio, lähennys eli adduktio ja loitonnuks eli abduktio sekä kiertäminen eli rotaatio. Nivelistä vain pallonivel kykenee kaikkiin liikkeisiin. Koiralla palloniveliä ovat olka- sekä lonkkanivel. (Goody, P.C 1997, 25 - 26; Hourdebaight 2006 20; Saarelainen & Vallius 2010, 15 – 17.)

3.3 Hermosto

Hermosto ohjaa koko kehon toimintaa, sekä tahdonalaisia että tahdosta riippumattomia toimintoja. Hermosto jaetaan keskushermostoon ja ääreishermostoon eli perifeeriseen hermostoon. Keskushermosto koostuu selkäytimestä, ydinjatkeesta ja aivoista. Aivot muodostuvat isoista-aivoista ja pikkuaivoista, joista jälkimmäinen kontrolloi ja säätelee lihasten liikkeitä. Ääreishermosto koostuu viejä- sekä tuojahermoradoista, jotka välittävät sähköisiä hermoimpulsseja aivoista lihaksiin ja lihaksista aivoihin. Viejähermoradat ovat motorisia hermoratoja ja tuojahermoradat sensorisia eli ne esimerkiksi välittävät tuntoaistimuksia aivoihin. (Hourdebaight 2006, 11, 14; Wikström & Öberg 2007, 175, 178; Evans & de Lahunta 2010, 109.)

Koko hermojärjestelmän yleisestä toiminnasta vastaa autonominen hermosto, joka hallitsee tahdosta riippumattomia toimintoja kuten sisäelinten toimintaa sekä vastaa stressiin. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen osa aktivoituu stressitilanteessa, tällöin sydämen syke sekä verenpaine nousevat. Myös hengitystiheys ja verenkierto kiihtyvät. Parasympaattinen hermosto edistää rentoutumista ja passiivisia kehon toimintoja esimerkiksi hidastaen sydämen sykettä. (Hourdebaight 2006, 14 – 15; Wikström & Öberg 2007, 179; Evans & de Lahunta 2010, 110.)

3.4 Verenkiertojärjestelmä

Verenkiertojärjestelmä jaetaan kardiovaskulaariseen- sekä lymfaattiseen järjestelmään. Kardiovaskulaarinen järjestelmä koostuu sydäimestä, valtimoista, kapillaareista eli hiussuonista sekä laskimoista. Lymfaattinen järjestelmä tarkoittaa pienten suonien verkostoa, jossa kiertää lymfa- eli imunestettä, sekä imusolmukkeita, jotka toimivat suodattimina. (Hourdebaight 2006, 39.)

Koiran kehossa on kahdenlaista verenkiertoa, pieni eli keuhkoverenkierto sekä iso verenkierto. Näiden toiminnasta vastaa sydän. Keuhkoverenkierto vie hape- tonta verta keuhkoihin, jossa veri hapettuu. Sydän pumpkaa hapettuneen veren vasemmasta kammioista aortan eli suuren valtimon kautta muualle ruumiiseen. Matkalla aortasta haarautuu suuria valtimoita, jotka vuorostaan jakaantuvat pie- nemmiksi valtimoiksi ja lopulta hiussuoniksi. Mikroskooppisen pienet suonet voi- vat niiden seinämien kautta ottaa ja käyttää hyväkseen happea sekä ravintoai- neita. (Wikström & Öberg 2007, 39.)

Kuona-aine, joka syntyy kudoksissa, kulkeutuu jäljelle jääneiden ravintoaineiden kanssa laskimoiden vähähappisen veren kautta takaisin joko hajotettavaksi tai varastoitavaksi. Laskimoveri saapuu laskimoiden kautta sydämen oikeaan etei- seen, josta veri siirtyy ensin oikeaan kammioon ja sieltä keuhkoverenkiertoon. Keuhkoverenkierrossa hiilidioksidi ja muut haihtuvat aineet kulkeutuvat uloshen- gityksen kautta takaisin ilmaan ja sisäänhengityksellä tilalle tulee happea. Hape- kas veri palaa sydämen vasempaan eteiseen keuhkolaskimoiden kautta. (Wik- ström & Öberg 2007, 39.)

Lymfaattinen järjestelmä vie nestettä takaisin vereen. Se toimii verenkierron apuna ja elimistön suojaimekanismina. Imusuonet keräävät solujen välitilaan ker- tynyttä kirkasta ja väritöntä nestettä, joka ei ole palautunut laskimoverenkierron mukana. Imusuonijärjestelmä toimii samalla periaatteella kuin laskimoveren- kierto, jota suuret lihasryhmät avustavat. Lihassupistus puristaa imunestettä sy- däntä kohti ja samalla imusuonissa olevat läpät estävät nesteen virtaamisen ta-

kaisin. Imunestejärjestelmän imusolmukkeet suodattavat ja puhdistavat imunes-tettä estämällä bakteerien ja haitallisten aineisosien pääsyn uudelleen verenkiertoon. (Hourdebaight 2006, 41; Wikström & Öberg 2007, 39.)

3.5 Energia-aineenvaihdunta

Koiran energia-aineenvaihdunta toimii hyvin samalla tavalla kuin ihmisen, mutta koiran aineenvaihdunta on nopeampi. Pienillä koirilla aineenvaihdunta on yleensä nopeampi kuin suurilla (Haikka 2009, 12). Glykolyysi, sitruunahappo-kierto (Krebsin sykli) ja elektroninsiirtoketju ovat tärkeitä tapahtumia solun aineenvaihdunnan kannalta. Energiaa tuotetaan myös oksidatiivisen fosforylaation avulla. Lihaskuitu tarvitsee energiaa, jotta se voi supistua. Energian supistumiseen se saa adenosiinitrifosfaattiin (ATP) sitoutuneesta energiasta. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 98 – 99; Sjaastad, Hove & Sand 2007, 49, 266; Kasvi 2018.)

Glykolyysillä tarkoitetaan tapahtumaa, jossa glukoosia tai glykogeeniä hajotetaan palorypälehapoksi. Glykolyysissä glukoosia pilkotaan anaerobisesti eli ilman happea. Anaerobinen energiantuotto eri soluissa vaihtelee sen mukaan, kuinka paljon solussa on glykolyysissä tarvittavia entsyymejä. Erityisen paljon näitä entsyymejä on IIb-tyyppin nopeissa lihassoluissa, jotka toimivat esimerkiksi hypätessä. Nopeat lihassolut vastaavat myös laktaatin tuotosta. Mitä enemmän laktaattia tuotetaan verenkiertoon, sen nopeammin se siirtyy verenkierrosta takaisin lihaskuivaan. Fyysisen rasituksen pitkittyessä lihakset tarvitsevat happea glukoosin täydelliseen pilkkomiseen. (Mero ym. 2004. 98; Sjaastad ym. 2007. 46, 269.)

Glukoosi voidaan pilkkoa tehokkaammin mitokondrioissa. Aerobisissa soluissa glykolyysissä muodostuva palorypälehapo muutetaan acetyl-CoA:ksi, joka pilkotaan edelleen hiilidioksidiksi ja vedyksi. Tätä 10 reaktion sarjaa kutsutaan sitruunahappokierroksi eli Krebsin sykliksi. Sitruunahappokierrossa muodostuneet vetyatomit voidaan hapettaa oksidatiivisessa fosforylaatiossa. Tällöin niistä muodostetaan ATP:a ja vettä. Oksidatiivinen fosforylaatio on dominoiva energiantuotantotapa I-tyyppin hitaissa lihassoluissa sekä ja IIa-tyyppin nopeissa lihassoluissa. (Mero ym. 2004. 99; Sjaastad ym. 2007. 46, 269.)

4 KOIRAN LIHASHUOLTO

4.1 Agilityn lajikuvaus ja historia

Agilityssa koirakko (ohjaaja ja hänen koiransa) pyrkivät suorittamaan tuomarin suunnitteleman esteradan mahdollisimman nopeasti ja virheettömästi. Lajia voi harrastaa minkä tahansa puhdasrotuisen tai sekarotuisen, terveen koiran kanssa. Lajissa koiralta vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa sekä yhteiskuntakelpoisuutta. Tärkeässä asemassa lajissa on myös koiran ja ohjaajan välinen toimiva yhteistyö. (SAGI 2017a.)

Agilityn idea on lähtöisin esteratsastuksesta, josta alettiin kehittää 1970-luvun Englannissa vauhdikasta, koirille sovitettua näytöslajia. Ensimmäisen kerran yleisö pääsi tutustumaan lajiin vuoden 1978 alussa suositussa Cruftsin koiranäyttelyssä, jolloin Lincolnin koirakerhon sekä kilpailevan koirakerhon Yorkshire Working Trial Training Societyn kilpailuparit esittelivät taitojaan yleisölle. Yleisö rakasti koirakoiden esityksiä ja jo vuonna 1979 Cruftsin koiranäyttelyyn oli karsittu parhaat joukkueet alkukilpailuista. Tärkeimmät yksilökilpailut pidettiin samana vuonna Olympia-hallissa London International Horse Shown yhteydessä. Jo samana vuonna Englannin kennelklubi esitteli ensimmäiset säännöt kilpailutoimintaa ajatellen ja agility virallistettiin lajiksi. (Gumpler & Husso 2003, 27 – 28). Rolf Lundell toi agilityn Suomeen vuonna 1986 ja vuonna 1989 siitä tuli virallinen kilpailulaji (SAGI 2017b).

4.1.1 Agilityn säännöt

Ohjaajan tulee ohjata koira radalla käyttäen apuna ääntään sekä kehonkieltään. Koiraan taikka esteisiin ei saa koskea, eikä niitä saa suorittaa itse. Ohjaajan nopeudesta on radalla hyötyä, mutta ohjaajan mahdollisia liikunnallisia rajoitteita pystytään kompensoimaan taitavaksi koulutetulla koiralla. Radan pituus on noin 100 – 220 metriä ja radalla on yleensä 15 – 22 estettä. Vähintään seitsemän on hyppyesteitä. (OneMind Dogs 2016; SAGI 2017c, 6.)

Vuoden 2017 loppuun asti agilityssa on ollut kolme kokoluokkaa. Kokoluokka määräytyy koiran säkäkorkeuden mukaan. Mini-koiran säkäkorkeus oli alle 35 senttimetriä, medi-koiran 35 – 42,99 senttimetriä ja maxi-koiran 43 senttimetriä tai yli. (Suomen Kennelliitto 2018). Vuoden 2018 alussa voimaan tulleen sääntöuudistuksen myötä kokoluokat muuttuivat hieman. Nykyään mini-, medi- ja maxi-luokkien rinnalle on tullut pikkuminit (alle 28 cm) sekä pikkumaxit (43 – 49,99 cm). Ohjaajalla on mahdollisuus valita kisaako hän esimerkiksi 27 senttimetriä korkean koiransa kanssa pikkumineissä vai mineissä. Kokoluokkien lisäksi agilityssa on myös kolme eri tasoluokkaa. Tasoluokissa edetään 1-luokasta aloittaen 3-luokkaan. Ratojen vaikeusaste ja pituus vaihtelevat tasoluokkien mukaan. (SAGI 2017d; Suomen Kennelliitto 2018.)

4.1.2 Tyypillinen agilitykoira

Koiran ulkonäköön ja siten anatomisiin ominaisuuksiin vaikuttaa lähinnä luuston ja lihaksiston rakenne (Suomen Kennelliitto 2016). Kuitenkin kaikkien koirien anatominen rakenne ja fysiologia ovat hyvin samankaltaisia kokoon ja rotuun katso-matta (Mähönen 2008, 11).

Agilityharrastaja Tuula Pessa kuvailee agilitykoiraa kevytrakenteiseksi, mittasuhteiltaan hieman korkeuttaan pidemmäksi. Pessan mielestä turvallisin valinta agilityyn on rotu, jolla ei ole monia perinnöllisiä sairauksia. Yleensä harrastajat kuvailevat lajissa hyvää koiraa terveeksi peruskoiraksi, jolla ei ole liioiteltuja piirteitä. Agility on fyysisesti vaativa ja vauhdikas laji. Jotta koira pystyisi ylläpitämään vauhtia myös nopeissa käännöksissä, on sen oltava rakenteeltaan tarpeeksi notkea sekä ketterä. (Syvärinen 2007, 60.)

4.2 Verryttelyn vaikutukset elimistöön

Luustolihasten suorituskyky paranee, kun ne lämmitetään kohtalaisessa rasituksessa ennen suoritusta. Liikkeen seurauksena sydämen syke ja näin myös verenkierto kiihtyy, jolloin lihaksiin virtaa enemmän verta ja sen mukana happea. Verryttelyn aikana myös hengitys syventyy ja tehostuu. Lihakset tarvitsevat happea työskennelläkseen tehokkaasti. Ilman sitä maitohappoa syntyy nopeammin, voimantuotto ei ole huipussaan ja lihakset väsyvät. Lämpötilan nousu lihaksessa

lisää kemiallisten reaktioiden määrää lihassyissä sekä helpottaa lihaksen hapensaantia hapen vapautuessa helpommin hemoglobiinista. Lämmittely myös lisää lihasten voimantuottoa. Lämmittelyn seurauksena hermojen johtumisnopeus kasvaa ja reaktiokyky paranee. (Sjaastad ym. 2007, 268; Saarelainen & Vallius 2010, 134 – 136; Langinkoski & Lappalainen 2016, 168.)

Loppuverryttelyn tarkoituksena on käynnistää palautuminen ja purkaa kehon stressitilaa. Palautuminen alkaa, kun lihaksiin kertyneet kuona-aineet alkavat poistua. Sydämen syke laskee, jolloin myös verenpaine laskee ja verenkierto tasoittuu. Hengitys tasoittuu, henkinen sekä fyysinen kiihtymys vähenevät ja koira rauhoittuu. Loppuverryttelyn aikana parasympaattisen ja sympaattisen hermoston tasapaino palautuu lepotilaan. Kehon lämpötila laskee lähelle normaalia. Ilman loppuverryttelyä kuona-aineet jäävät elimistöön ja voivat aiheuttaa lihaskiireyksiä tai jopa lihaskramppeja. (Saarelainen & Vallius 2010, 138 – 139; Langinkoski & Lappalainen 2016, 168.)

4.2.1 Koiran lämmittely

Alkuverryttely on hyvä aloittaa rauhallisesti, sillä lepotilassa elimistö keskittyy pääasiallisesti huolehtimaan ruoansulatuksesta. Kevyesti aloitetulla, mutta nousujohteisella verryttelyllä verenkierto saadaan siirtymään luustolihaan ja keho aktiivisemmaksi. Tarkoituksena ei siis ole uuvuttaa koiraan jo verryttelyn aikana taikka aloittaa maitohapon kertymistä. Kehon lämmitessä lihasten supistumisnopeus ja toiminnallinen tehokkuus paranevat. Lämmin lihas pystyy myöskin rentoutumaan nopeammin. Näiden asioiden seurauksena koira pystyy reagoimaan ärsykkeisiin nopeammin ja sen koordinaatio paranee, kun aktiivisissa lihaksissa, nivelsiteissä sekä jänteissä sijaitsevat reseptorit herkistyvät. Lämmitellessä on hyvä ottaa huomioon ilman lämpötila. (Saarelainen & Vallius 2010, 136 – 137; Langinkoski & Lappalainen 2016, 168.)

Alkuverryttely voidaan jakaa yleisverryttelyyn ja lajinomaiseen verryttelyyn. Yleisverryttely koostuu useimmiten kävelemisestä ja ravaamisesta sekä lopussa mahdollisesti myös laukasta. Koira käyttää lihaksiaan hieman eri tavalla eri askella-jeissa, joten verryteltäessä olisi hyvä käyttää niistä jokaista. Laukka esimerkiksi

avaa koiran lantiota ja selkää, jolloin niiden liikelaajuus paranee. Kilpailevaa koiraa olisi hyvä lämmittää noin 30 minuutin ajan, josta yleisverryttely käsittää 10 – 20 minuuttia. Yleisverryttelyn jälkeen koiran vartaloa ja niskaa voidaan venyttää kevyesti esimerkiksi makupalaa apuna käyttäen, jolloin venytykset eivät ole liian voimakkaita. Verryttelyn aikana ei ole hyvä tehdä pitkiä venytyksiä, sillä ne voivat rentouttaa lihaksia ja tällöin lihasten toimintakyky laskee. (Vilander & Nykänen 2007, 139; Saarelainen & Vallius 2010, 137.)

Lajinomaisen verryttelyn tarkoituksena on valmistella koira suoritukseen ja se onkin hyvä tehdä muutamaa minuuttia ennen suoritusta. Agilityssa nämä lajinomaiset verryttelyt voidaan suorittaa esimerkiksi palloa heittämällä, jolloin koira ottaisi muutaman räjähtävän lähdön tai suorittamalla muutama harjoituseste. Näin saadaan heräteltyä lihaksiston nopeita lihassoluja. (Saarelainen & Vallius 2010, 138.)

Verryttelyaikaan vaikuttaa mahdollisesti koiran ikä sekä ilman lämpötila. Nuoret koirat lämpiävät ja palautuvat nopeammin kuin vanhat, joten lyhyempi verryttely voi olla niille riittävä. Kesällä koiraa ei saa läkähdyttää auringossa ja nesteytyksestä tulee pitää huolta. Viileässä ja mahdollisesti kosteassa säässä alkuverryttelyyn kannattaa panostaa, jotta vammoilta vältyttäisiin suorituksessa. Myös vuorokaudenajalla on merkitystä. Aamukisoissa koiran elimistöä pitää herätellä enemmän kuin iltapäivällä järjestettävissä. (Saarelainen & Vallius 2010, 142.)

4.2.2 Koiran jäähdyttely

Maitohapon puoliintumisaika on 15 – 30 minuuttia, joten hyvän loppuverryttelyn tulisi siis kestää vähintään 15 minuuttia, mieluiten kuitenkin 30 minuuttia. Loppuverryttelyksi sopii reipas kävely ja rauhallinen ravi sekä kevyet venyttelyt. Laukkaaminen pitkittää rasitusta, joten tahti on hyvä pitää rauhallisena. Loppuverryttelyn jälkeen koiralle on hyvä antaa 1,5 – 2 tuntia aikaa levätä, jonka jälkeen sen voi viedä reippaalle kävelylenkille. Aikaa lenkille olisi hyvä varata 30 – 60 minuuttia. Pidemmät ja huolellisemmat venyttelyt tulisi tehdä vasta tämän lenkin jälkeen. (Vilander & Nykänen 2007, 140; Saarelainen & Vallius 2010, 139 – 140.)

Koska aktiivinen palautuminen on tehokkaampaa kuin passiivinen. Koiran ei kannata antaa olla paikallaan suorituksen jälkeisenä päivänä, vaan koiran kanssa voidaan käydä matalatehoisella lenkillä, jotta loputkin kuona-aineet saadaan lihaksista poistettua. (Saarelainen & Vallius 2010, 141.)

4.3 Koiran venyttely

Heikentynyt liikkuvuus voi aiheuttaa toiminnallisia muutoksia ja rasittaa nivelen rakenteita. Aineenvaihdunta on huonompi jännittyneissä lihaksissa, sillä lihaksen sisäinen paine on korkeampi ja nestekierto on heikentynyt. Venyttelyn avulla voidaan rentouttaa lihaksia sekä ennaltaehkäistä ja hoitaa lihaskireyksiä. Venyttelyn avulla voidaan myös heikentää lihaksiin rasituksen aikana syntyneitä kiinnikkeitä ja kuona-aineita saadaan poistumaan. Muita venyttelyn hyötyjä ovat nivelten jäykkyyden väheneminen, liikelaajuuden paraneminen sekä aineenvaihdunnan paraneminen. Venyttely voi myös rentouttaa koiraa. (Nykänen & Vilander 2007, 129 – 130; Ylinen 2008, 3; Union Lake Veterinary Hospital 2016.)

Koiraa venyttäessä on tärkeää varoa vääntämästä ja vetämästä niveliä, jotta ne eivät rasittuisi. Passiiviset venytykset on hyvä suorittaa koiralle kylkiasennossa maaten (Kuva 3).



Kuva 3. Venyttely kylkiasennossa.

Seisaaltaan venytellessä raaja olisi hyvä venyttää siten, että koiran yli kurottautetaan, jolloin koira voi nojata ihmiseen (Kuva 4). Tällöin koiran asento on tukevampi. Venyttää saa vain lämpimiä ja rentoja lihaksia. Tämän takia koira tulisi lämmittää ennen venyttelyä joko esimerkiksi kävelemällä tai hieromalla. Kylmän lihaksen venyttäminen voi vaurioittaa lihaksia tai nivelsiteitä. Koiran venytykset on hyvä pitää 5 – 15 sekunnin mittaisina, sillä koiran kärsivällisyys ei välttämättä riitä pidempiin 30 sekunnin venytyksiin. Toistoja on hyvä tehdä 3 – 5. (Nykänen & Vilander 2007, 130.)



Kuva 4. Seisaaltaan venyttely.

4.4 Koiran hieronta

Hieronta on tuhansia vuosia vanha hoitomuoto, joka on levinnyt laajasti ympäri maailmaa. Hieronnalla tarkoitetaan käsillä tapahtuvaa pehmytkudosten käsittelyä erilaisin rytmisin ottein. Nykypäivänä hieronnasta on olemassa erilaisia sovelluksia ja toteutustapoja kuten koirahieronta. (Pihlman, Heiskanen, Luomala & Kaaretsalo 2017, 8 – 9.)

Koirahieronta tarkoittaa nimensä mukaisesti koiran hierontaa, joka on sovellettu ihmiselle tarkoitettuun hierontaan. Koirien hierontaan on kuitenkin hyvin vähän tutkittua tietoa ja suurin osa tiedosta perustuu ihmisten fysikaalisiin hoitoihin. Ihmisiin kohdistuvan hieronnan vaikutukset on kuitenkin mahdollista saavuttaa myös koiran hieronnassa. (Formenton, Pereira & Fantoni 2017, 144.)

4.4.1 Hieronnan vaikutukset

Hieronnalla on monia fysiologisia vaikutuksia. Vaikutuksista puhuttaessa esiin nousevat kolme peruselementtiä. Hierojan käsien ja hoidettavan alueen kontaktissa syntyvän kitkan aikaansaama *lämpövaikutus*, mekaanisesti toteutettujen rytmisten ja pumppaavien liikkeiden tuloksena syntyvä *pumppuvaikutus* sekä lihaskalvojen venymiseen liittyvä *venytysvaikutus*. Nämä kolme peruselementtiä yhdessä aikaansaavat hieronnan hyödyllisiä vaikutuksia. (Arponen & Airaksinen 2001, 71; Saarelainen & Vallius 2010, 60 – 62.)

Käden liukuessa ihon pinnassa syntyy lämpöä käden ihon ja hierottavan pinnan välisen kitkan seurauksesta. Kitkaa syntyy myös eri kudokset välille, mutta sen vaikutus on paljon vähäisempi. Lämpövaikutus on voimakkaampaa, mikäli ihon ja käden välillä ei käytetä liukasteainetta apuna. Yleensä koira hierottaessa väliaineita ei tarvitse käyttää koiran turkin vuoksi, jolloin lämpövaikutus saattaa olla voimakkaampi kuin ihmistä hierottaessa. Mekaanisen pumppuvaikutuksen verisuonia avaava vaikutus vapauttaa lämpöä ja kuljettaa sitä pinnallisiin kudoksiin. Kudosten lämpötilan kohoaminen lisää niiden venyvyyttä ja parantaa aineenvaihduntaa. (Saarelainen & Vallius 2010, 60; Ylinen 1995, 12.)

Kliinisen kokemuksen mukaan hieronnan aikaansaama aineenvaihdunnan parantuminen on yksi hieronnan tärkeimmistä vaikutuksista. Mekaanisen pumppaamisen on ainakin ihmisillä todettu lisäävään laskimoverenkiertoa sekä lymfa- eli imunestekiertoa. Fysiologisesti laskimoverenkierron suuntaisesti eli sydämeen päin tehtävät hierontaliikkeet edistävät nesteiden virtausta suonistossa. Paluukierron vilkastuessa myös valtimoverenkierto vilkastuu. Valtimoveri sisältää happea ja ravinteita, jotka ovat välttämättömiä kudoksissa olevien solujen toiminnalle. (Ylinen 1995, 12 – 13.)

4.4.2 Hieronnan indikaatiot ja kontraindikaatiot

Indikaatiolla tarkoitetaan syytä, jonka vuoksi jotain hoitomuotoa käytetään. Kontraindikaatio on indikaation vastakohta ja tarkoittaa estettä jonkin hoitomuodon toteuttamisessa. Hieronnan yhteydessä puhutaan myös aiheesta (indikaatio) ja

vasta-aiheesta (kontraindikaatio). (Myllymäki & Toivonen 2010, 5, 7; Pihlman yms. 2017, 104, 106.) Hieronnan indikaatiot saavat tukea edellisessä osiossa kerrotuista hieronnan vaikutuksista. Hierontaa käytetään apuna muun muassa kivun lievittämisessä, lihasten huoltamisessa sekä yleisessä rentoutumisessa. (Damski & Kiviaho 2011, 7.)

Hieronnan vasta-aiheet jaetaan ehdottomiin eli absoluuttisiin ja relatiivisiin eli suhteellisiin. Absoluuttisella vasta-aiheella tarkoitetaan sitä, että hieronta saattaa pahentaa vaivaa tai jopa vaarantaa koiran terveyden. Absoluuttisia vasta-aiheita ovat esimerkiksi pahanlaatuinen kasvain, infektiot, tulehdukset ja akuuttivaiheessa oleva trauma, esimerkiksi avohaava. Myös kuume on este hieronnalle. Relatiivisella vasta-aiheella tarkoitetaan sairautta tai tilaa, jolloin riskit tiedostava hieroja voi toteuttaa koiralle kevyemmän käsittelyn. Hieronta ei ole kuitenkaan apu kaikkeen, eikä se sovellu kaikille. Ennen koiran hierontaa tulee aina selvittää mahdolliset vasta-aiheet ja tarvittaessa konsultoida esimerkiksi eläinlääkärää hoidon turvallisuudesta. (Pihlman yms. 2017, 106 – 107; Saarelainen & Vallius 2010, 67.)

4.4.3 Hierontaotteet ja palpaatio

Koiran hieronnassa yleisimmin käytettäviä otteita ovat sively ja hankaus. Muita hieronnassa käytettäviä otteita ovat pusertelu, rullaus, erilaiset taputukset, täristely ja ravistelu. Samoja otteita käytetään myös hierottaessa esimerkiksi ihmistä. Jokaisella otteella on oma vaikutuksensa ja ne voidaan jaotella rauhoittaviin, stimuloiviin sekä hermostoon vaikuttaviin otteisiin. (Hourdebaight 2006, 62, 77; Saarelainen & Vallius 2010, 71 – 79; Pihlman, Heiskanen, Luomala & Kaaretsalo 2017, 59.)

Sivelyotetta käytetään rentouttamaan ja rauhoittamaan koira. Tällä otteella on puhtaasti hermostollinen vaikutus, joten hieronta aloitetaan ja lopetetaan aina sivelyyn. Hieronnan alussa sivelyllä on tarkoitus saada koira tottumaan käsittelyyn ja samalla tunnustella muun muassa lämpötilaeroja ja mahdollista turvotusta lihaksessa. Sivellessä käsi liikuu koiran turkin päällä. Sivelyotteella käsitellään

koko koiran keho. Sivelyä käytetään myös muiden otteiden välissä ja aina siirryttäessä kehon osasta toiseen. (Hourdebaight 2006, 62 – 63; Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 76 – 77; Saarelainen & Vallius 2010, 72 – 73.)

Hankausotetta käytetään hieronnan aikana eniten ja oikeaoppisesti suoritettuna se muokkaa lihaskudosta erittäin tehokkaasti. Hankausotteessa käsi ei liu'u turkin päällä vaan kämmen pysyy niin sanotusti ihossa kiinni ja iho liukuu alla olevan kudoksen päällä. Hankausotetta muunnellaan tavoitteen mukaan ja sen voidaan tehdä kämmenellä tai peukalolla. Paine kohdistetaan lihakseen pyörivin liikkein hieman viistosti, jotta lihasta ei paineta liian kovaa luuta vasten ja vältetään kudovaurioilta. Ote on mekaaninen ja rauhoittava, kun se tehdään rauhallisella rytmillä. Mikäli kudosta halutaan stimuloida kunnolla, otteen tulee olla ripeämpi. (Hourdebaight 2006, 65; Saari yms. 2009, 77; Saarelainen & Vallius 2010, 74 - 76.)

Koiran palpaatio tarkoittaa käsillä tutkimista. Se on taito, jonka oppiminen vaatii aikaa. Palpaation ydin on oppia tunnustelemaan koira eli niin sanotusti ”näkemään käsillään” ja tulkitsemaan näkemäänsä. Koiran omistajalle on tärkeää oppia tuntemaan oman koiransa luustoa ja lihaksia sekä erityisesti lihaksiin kohdistuvaa arkuutta tai jännitystä. (Mähönen 2008, 47.)

5 TUOTOKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Kysely

Halusimme selvittää kyselyn avulla, miten agilityharrastajat lämmittelevät ja jäähdyttelevät koiraansa. Lisäksi halusimme kartoittaa, millä tavoin he huoltavat koiraansa ennen kisoja ja kisojen jälkeen. Loimme kyselystä pilotin, jonka toivuutta testasimme Facebook-ryhmän kautta suoraan agilityharrastajilta.

Kysely on tapa kerätä aineistoa. Kysymykset on standardoitu eli vakioitu. Vakioinnilla tarkoitetaan sitä, että kysymykset kysytään kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193, 195.)

5.1.1 Suunnittelu ja toteutus

Varsinaisen kyselyn halusimme kohdistaa suoraan ”huipulla” harrastaville. Pilottikyselyn aikana totesimme, ettei aloittelevilla harrastajille koiran huoltaminen ole itsestään selvä asia, eivätkä aloittelijat erityisemmin verryttelleet koiraa ennen suoritusta tai sen jälkeen. Meidän opinnäytetyömme kannalta oli kuitenkin tärkeää kartoittaa agilyssä käytettyjä verryttelytapoja, niihin käytettyä aikaa sekä valmistavan ja palauttavan lihashuollon määrää. Siksi kohdistimme kyselyn jo pidempään ja tavoitteellisemmin agilyta harrastaville. Kysely lähetettiin Suomen Agilyliiton kautta sähköisesti agilytyn halli-SM:n ja European Open - karsintoihin ilmoittautuneille sekä TopTeamin jäsenille.

Halusimme saada yksityiskohtaista tietoa siitä, miten lajin harrastajat huoltavat koiraansa, joten teimme laadullisen kyselytutkimuksen. ”Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitteenasi on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen” (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Muotoilimme kysymykset alkavaksi esimerkiksi sanoilla, miten ja millä tavoin, jotta vastaajan olisi helpompi kuvailla omia käytänteitään. Avointen kysymysten lisäksi sisällytimme kyselyyn myös monivalintakysymyksiä.

Kysely toteutettiin verkossa sähköisellä kyselylomakkeella. Verkossa tietoa voidaan kerätä helposti ja nopeasti erilaisten kyselylomakkeiden kautta. Päädyimme

käyttämään Google Forms -lomakepalvelua. Se on ilmainen ja helppokäyttöinen työkalu lomakkeiden luomiseen, joka sisältää kaikki yleisimmin käytetyt kysymystyypit ja yksinkertaiset työkalut vastausten analysoimiseen. Google Forms -lomakepalvelussa ei ole rajoitettu vastausten määrää, kuten monissa muissa ilmaisissa kyselytutkimuksen suorittamiseen tarkoitetuissa palveluissa. (Pääkkönen 2017, 10, 14.)

5.1.2 Tulokset

Vastauksia saimme 115. Vastausprosentti jäi suhteellisen pieneksi, sillä kysely lähti melkein tuhannelle agilityharrastajalle. Kyselylomake löytyy työn lopusta (Liite 1). Erot vastaajien mielipiteissä esimerkiksi verryttelyn tärkeydestä olivat hyvin suuret. Alle kokosimme verryttelyä ja lihahuoltoa puoltavia vastauksia.

”Arvokisoja edeltävä viikko on pitkälti lepoa ja rentoa lenkkeilyä vapaana metsässä tai hihnassa. Saatan tehdä kevyttä syvien lihasten jumppaa muutamana päivänä. Noin 3 päivää ennen kisaa otan 3-5 avaavaa vetoa n. 100m n.80% teholla. Venyttelen yleensä muutaman kerran viikolla ja aina kisailtana. Venytyksien kesto yhteensä noin 10-15 minuuttia / kerta. Ammattilaisella fyssarilla/kraniosakraalihoidossa käydään yleensä 2 viikkoa - 1,5 viikkoa ennen kisaa. Mm-kisoissa fyssari tsekkaa koiran lennon jäljiltä.”

”Koirani hierotaan kerran kuukaudessa. Venyttemme aina ennen treeniä ja ennen kisaa. Käytän makupalaa. Kisan jälkeen jyväpussilla lämmitämme kipeytyneet lihakset ja annan myöskin magneesiumia. En käytä takkeja mutta turkin ollessa lyhyt on pakko. Aina ennen treeniä ja kisaa on niin sanotut lämmittely ja jäähdyttelylenkit...en luista niistä koskaan.”

”Koiraa ei saa venytellä yli - pitää huomioida luonnolliset liikeradat ja mukailta venytyksissä niitä. Koiraa ei tarvitse eikä saa lämmitellä läkähdyksiin, ”kuumaksi” vaan tärkeintä on aktivoida hermoradat. Kieputukset ja pyörytykset ovat tähän hyviä.”

”Koira pitää olla lämmin ennen kuin lähdetään radalle vammat vähenee pu-jottelu on joustavaa ja käännökset pienenee.”

5.2 Kurssi

Opinnäytetyömme varsinainen tuotos on agilitykoiran lihashuoltoon ja verryttelyyn perehdyttävä kurssi. Alun perin tarkoituksenamme oli tehdä pelkästään aiheeseen liittyvä opas. Halusimme kuitenkin järjestää kurssin, jolla opasta käytäisiin yhdessä läpi. Näin minimoitaisiin mahdollisuus tulkita oppaan sisältöä väärin. Tästä syystä emme myöskään liitä opasta opinnäytetyömme loppuun, vaan lähetämme sen erikseen toimeksiantajalle.

Teimme kurssimateriaalina toimivan oppaan agilityharrastajille avuksi koiran lämmittelyyn ja jäähdyttelyyn harjoituksissa ja kisoissa sekä huoltamiseen kotioloissa. Oppaaseen kirjoitimme teoriaa verryttelyn fysiologisista vaikutuksista, venyttelyn merkityksestä sekä koiran hieronnasta. Venyttelyn yhteyteen liitimme kuvat selkeyttämään ohjeita ja hieronnasta kirjoitimme esimerkin hieronnan kuluksi. Esimerkin oli tarkoitus antaa selkeä kuva hieronnan etenemistä järjestelmällisesti kaikki ruumiinosat huomioiden.

5.2.1 Suunnittelu

Aluksi ajattelimme järjestää kurssin viikonloppuna, mutta toimeksiantajan pyynnöstä kurssi järjestettiin kolmessa osassa. Teoriatunnit pidimme kahtena arki-ilтана parin tunnin pätkinä ja käytännön osuus käytiin läpi saman viikon lauantaina. Käytännön läpikäymiseen varasimme aikaa neljä tuntia.

Osallistujat pilottikurssille saimme Rovaniemen Käyttökoirien kautta. Kurssi oli meille molemmille ensimmäinen laatuaan, joten halusimme varmistaa sen toimivuuden valitsemalla pienen ryhmäkoon. Päädyimme neljään koirakkoon ja neljään koirattomaan osallistujaan. Pienellä ryhmällä pyrimme varmistamaan käytännön osuuden onnistumisen, sillä koirat tulisivat olemaan samassa tilassa.

5.2.2 Toteutus

Ensimmäisenä teoriapäivänä käsitelimme koiran verryttelyä ja anatomiaa. Karsoitimme aluksi osallistujien omia mietteitä ja käsityksiä verryttelystä fasiltoinnin

keinoin. Fasilitoinnilla tarkoitetaan ryhmälähtöistä työskentelyä, jossa yhteisen päämäärän saavuttamiseksi tarjotaan erilaisia työkaluja ja menetelmiä. Näiden helppojen työkalujen avulla jokainen tulee kuulluksi. (Summa & Tuominen 2009, 8.)

Fasilitoinnin keinona käytimme yksinkertaista ideapiiriä, jossa jaoimme osallistujat kahteen ryhmään. Ryhmissä oli tarkoitus kirjata ylös esimerkiksi hyväksi koettuja käytänteitä ja ongelmakohtia. Annoimme ryhmille aikaa noin 15 minuuttia pohtia aihetta ja kirjoittaa ylös mieleen nousseita asioita. Alussa keskustelu oli hillittyä ja ideoita syntyi rajallisesti. Kun aloimme kiertää ryhmiä ja annoimme heille herätteleviä kysymyksiä, alkoi varsinainen ideariihi muodostua. Keskustelu kiihtyi loppua kohden. Ideoinnin avulla saimme kuvan siitä, mitä osallistujat tiesivät aiheesta ja miten siihen suhtauduttiin. Positiivista oli, että osallistujat pitivät verryttelyä tärkeänä. Ongelmia monilla oli kuitenkin verryttelyn keston ja ajoittamisen kanssa. Kartoituksen jälkeen kävimme verryttelyn läpi teoriassa. Päivän lopuksi testasimme vielä osallistujien tietämystä koiran anatomiasta täyttämällä koiran luusto- ja lihaskartat yhdessä.

Toisena teoriapäivänä jaoimme osallistujille oppaat. Aloitimme päivän tarkentamalla tietoa koiran anatomiasta ja täydentämällä luustokarttaan venyttelyssä huomioitavat nivelet. Tämän jälkeen käsitelimme venyttelyn vaikutuksia sekä katsoimme havainnollistavan videon, jonka tarkoituksena oli antaa visuaalinen kuva venyttelyn toteuttamisesta. Teoriapäivänä perehdyimme myös koiran hierontaan, sen hyötyihin ja haittoihin sekä erilaisiin hierontaootteisiin. Hierontaootteita havainnollitimme muun muassa pehmoleulun avulla. Näytimme videon käden liikkeen ja temmon havainnollistamista varten. Lopuksi kävimme vielä läpi koiran elekieltä, jotta osallistujat osaisivat tulkita koiraansa käytäntöpäivänä koiraä käsitellessään.

Kolmantena kurssipäivänä kävimme läpi käytännön harjoitteita Rovaniemen Käyttökoirien kautta vuokratessa hallissa, jossa harjoitellaan muun muassa tottelevaisuuskoulutusta. Muutama osallistuja joutui sattuneista syistä ottamaan molemmat koiransa mukaan, joten loppujen lopuksi koiria osallistui neljän sijasta seitsemän. Aloitimme päivän koiran palpoimisella eli käsin tunnustelulla. Koirasta

tuli etsiä muun muassa luustokarttaan merkittyjä kohtia. Seuraavaksi etenimme hierontaan, jonka aikana keskityimme erityisesti sivelyyn. Jätimme venyttelyn harjoittelemisen viimeiseksi, sillä hieronnan tarkoituksena oli lämmittää koira venytyksiä varten. Osallistujat saivat edetä omaan tahtiinsa opasta apunaan käyttäen ja me kiersimme koirakkojen välillä ja ohjeistimme harjoitteissa.

Kurssin jälkeen keräsimme osallistujilta palautteen, jonka avulla voisimme hioa opasta ja kurssia. Palaute kerättiin sähköisenä Google Forms -kyselylomakkeen (Liite 2) avulla. Pyysimme osallistujia antamaan rehellistä ja monipuolista palautetta, jotta voimme kehittää kurssia ja opasta toimivammiksi. Saimme palautetta vain kuudelta osallistujalta, vaikka osallistujia kurssin aikana oli seitsemän eri henkilöä.

5.2.3 Tulokset ja johtopäätökset

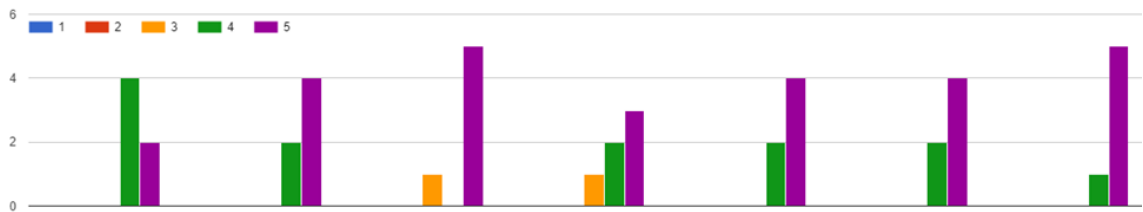
Pilottikurssi onnistui mielestämme odotettua paremmin. Teoriapäiville varatut pari tuntia riittivät oikein hyvin sisällön läpikäymiseen ja toisena päivänä aikaa jäi vielä reilu puoli tuntia yli. Teoriaosuuden olisi voinut suorittaa yhtenä päivänä kolmen tunnin mittaisena, kun kokonaisuutta tiivistäisi hieman. Pilottikurssilla huomasimme, että kirjoittamiseen meni osallistujilta kauan aikaa. Alkutesti ja nivelten ympyröiminen olivat mielestämme toimivia asioita. Jatkossa osallistujien ei tarvitsisi täyttää lihas- ja luustokarttoja kokonaan itse, vaan täydennetyt kartat sisältävä kurssiopas jaettaisiin heti alkutestin jälkeen. Teoriapäivät yhdistämällä kurssin voisi vetää myös viikonloppuna, mahdollisesti jopa yhtenä päivänä. Pilottikurssi oli pakko jakaa käytäntöön ja teoriaan erikseen, sillä emme löytäneet tilaa jossa olisimme voineet vetää molemmat osuudet.

Saimme osallistujilta hyviä kehitysehdotuksia ja jos kurssia järjestetään jatkossa, on ne ehdottomasti otettava huomioon. Oppaaseen tuli kurssin jälkeen vielä lisättävää muun muassa ulkoasuun. Sisällysluettelo ja sivunumerot helpottavat sen lukemista ja tekstin rakennetta muutettiin hieman. Kuviossa 1 näkyy osallistujien vastauksia yleisesti kurssin onnistumisesta. Vastausvaihtoehdot olivat: 1 = heikko, 2 = melko heikko, 3 = en osaa sanoa/siltä väliltä, 4 = melko hyvä ja 5 = hyvä.

Kuviossa arvioidut asiat vasemmalta oikealle:

1. Kurssin tavoitteiden esittäminen
2. Kurssin tavoitteiden saavuttaminen
3. Oppaan selkeys ja luettavuus
4. Oppaan rakenne ja ulkonäkö
5. Kurssin käytännönläheisyys
6. Kurssin hyödyllisyys
7. Kurssin vetäjien esittämistapa

Merkitse rasti ruutuun, mikä parhaiten kuvastaa mielipidettäsi.



Kuvio 1. Osallistujien arvio kurssikokonaisuudesta.

”Kurssilla asiaa paljon ja ehkä olisi tarvinnut hieman hitaamman tahdin niiden läpikäymiseen, jotta olisi ehtinyt sisäistää ne paremmin. Asiantuntevat kouluttajat ja erinomainen kurssikokonaisuus :)”

”Ehkä jonkin verran kurssissa häiritsi se, että teillä fokus oli siihen kisasuoritukseen ja kisapäivään, mutta selkeästi ainakin osa yleisöstä koko ajan ajatteli enemmänkin treenejä ja arkea, mikä on paljon laajempi asia. Ja siinä tärkeämpi, että jos ja kun osaat hoitaa sen perustreeniarjen hyvin, niin eihän se valmistautuminen siihen kisapäivään siitä niin paljoa eroa. Että pitäisikö tässä kokonaisuudessannekin lähteä liikkeelle siitä treeniarjesta ja perusasioista (nehän on siis samat) ja sitten lyhyesti kuitata se, että mitä erityishuomioitavaa siinä kisapäivässä on (esim. lämmittelyissä nouseva teho ja loppuun niitä kisanomaisia), nesteytys ja matkojen vaikutus, ym (jotka siis voi olla kohtuullisen samat myös treenatessa kauempana). Mutta siis tärkeä kokonaisuus ja kiitos teille!! :)”

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi eteni vaihtelevasti. Lähdimme "soitellen sotaan", sillä aiheesta ei ollut aikaisemmin tehty samankaltaisia tuotoksia korkeakoulutasolla. Työn edetessä huomasimmekin, ettei lähteitä aiheesta juuri löytynyt. Osa lähteistä oli salattuja, eikä meillä ollut niihin tarvittavaa lisenssiä tai resursseja ostaa lukuoikeuksia. Koirille tai pieneläimille ei ole erityisemmin tehty tutkimuksia aiheeseemme liittyen, vaan valtaosa tiedosta on sovellettu ihmisille tehdyistä tutkimuksista. Suurin osa koirille tehdyistä tutkimuksista oli hyvin rotuspesifejä, eikä niiden käyttö työhömmme ollut mahdollista, koska tuloksia ei välttämättä voi soveltaa useimpiin rotuihin. Teoreettinen viitekehys olisi voinut olla kattavampi, mutta tarvittavaa tutkimustietoa ei ollut.

Alkuperäinen aikataulumme ei pitänyt ja opinnäytetyömme esittäminen siirtyi vuodella eteenpäin. Hyvä puoli esittämisen siirtymisessä oli, että saimme työhön vasta 2017 vuonna tullutta tietoa esimerkiksi kokoluokkien sääntöuudistuksesta. Kurssi oli aikataulumuutoksen jälkeen tarkoitus pitää helmikuussa 2018, mutta jouduimme siirtämään sen maaliskuulle ja toimeksiantajan toiveesta jälleen huhtikuulle. Tämän takia jouduimme siirtämään myös työmme esittämisen touko-kuulle. Loppujen lopuksi emme koe työn valmistumisen lykkäämisen olleen huono asia, sillä mielestämme pystyimme panostamaan työhön paremmin 4. opiskeluvuotena.

Kurssi oli työmme tärkein osa ja mielestämme se onnistui hyvin ottaen huomioon, että se oli ensimmäinen järjestämämme. Huomasimme itsekin jo kurssin aikana, jos jokin ei toiminut ja pistimme kehitettävät asiat muistiin.

Opinnäytetyömme tavoitetta ei täysin saavutettu prosessin aikana, sillä kurssin osallistujamäärä oli pieni. Olemme varmoja, että tavoite on saavutettavissa, kun sana lähtee leviämään. Kurssille osallistuneet vievät varmasti oppimiaan asioita käytäntöön omassa harrastuspiirissään. Toivomme myös, että tuotoksemme miellyttää toimeksiantajia, sillä heidän kauttaan kurssia voisi mahdollisesti vetää useammillekin. Tehtyjen tutkimusten vähyys harmittaa meitä ja toivomme, että

verryttelyn ja lihashuollon vaikutuksia tutkittaisiin koirilla enemmän. Näin aiheeseen voisi pureutua syvemmin tulevaisuudessa.

Prosessin aikana olemme kehittyneet huomattavasti kirjoittamisessa. Opimme pikkuhiljaa jäsentelemään tekstiä paremmin ja uusia asioita opimme vielä kieltenohjauksessakin. Kirjoittaminen ei ole ollut kummallekaan erityisen helppoa missään vaiheessa, mutta opinnäytetyön rakentuessa se helpottui hieman. Oppaan ja kurssin tekeminen oli molemmille uutta. Pilotoinnin ansiosta osaamme jatkossa luoda tarvittaessa toimivamman kokonaisuuden, joka palvelisi sekä meitä että osallistujia paremmin.

Jos saisimme tehdä opinnäytetyön uudestaan, tekisimme joko tutkimuksellisen opinnäytetyön, johon esimerkiksi kysely ja sen kysymykset olisivat laadittu tarkemmin tai pelkän kurssin, joka voisi olla hieman laajempi. Esimerkiksi kurssilla olisi voinut pureutua enemmän harjoittelun rytmittämiseen ja lihaskunnon ylläpitämiseen sekä sen kehittämiseen. Opinnäytetyön toteuttaminen olisi ylipäänsä helpompaa, jos aihetta olisi tutkittu enemmän. Kaikesta huolimatta olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

LÄHTEET

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Bäckmand, H. & Vuori, I. 2010. Terve tuki- ja liikuntaelimityö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Opas 11, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Damski, V. & Kiviaho, T. 2011. Hieronnan oppimispaketti fysioterapian opiskelijoille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 14.5.2018 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37764/Opinnaytetyo_kokonaisuus.pdf?sequence=1.

Evans, H.E. & de Lahunta, A. 2010. Guide To The Dissection of the Dog. 7th edition. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier Inc.

Formenton, M. R., Pereira, M. A. A. & Fantoni, D. T. 2017. Small Animal Massage Therapy: A Brief Review and Relevant Observations. Topics in Companion Animal Medicine 32/ 2017, 139-154. Viitattu 14.5.2018 https://ac-els-cdn-com.ez.lapinamk.fi/S1938973617300934/1-s2.0-S1938973617300934-main.pdf?_tid=a53b9f74-aa7b-42be-83e2-d68fab2a377f&acd-nat=1526320396_2769c1c976774c2c5c047d37fac29030.

Goody, P. C. 1997. Dog Anatomy. A pictorial approach to canine structure. London: J. A. Allen.

Gumpler, K. & Husso, J. 2003. Agility ABC. Oulu: Multiprint Oy.

Haikka, S. 2009. Koiran uusi kotilääkäri. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hourdebaight, J-P. 2006. Koirahieronta – Käytännön opas hierontaan ja venyttelyyn. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kasvi, J. 2018. Eläinlääkärikeskus Kieppi. Eläinlääkäri. Keskustelu. 4.4.2018.

Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (suom.) 2016. Liikuntafysiologian perusteet. Fitra Oy.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Myllymäki, R. & Toivonen, E. 2010. Lääkehoidon sanasto. Viitattu 6.5.2018 <http://moop.sedu.fi/loader.aspx?id=cc535ef5-e650-4e94-b5e6-54b660848e48>.

Mähönen, K. (suom.) 2008. Lepoa tassuille: koiran hieronta ja venyttely. Gummerus.

OneMind Dogs 2016. Mitä on koirien agility? Viitattu 9.6.2016
<https://www.oneminddogs.com/article/dog-agility-basics/>.

Pihlman, M., Heiskanen, J., Luomala, T. & Kaaretsalo, A. 2017. Hieronnan käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro.

Pääkkönen, N. 2017. Sähköisen kyselytutkimuksen menetelmät. Vaasan ammattikorkeakoulu. Liiketalous. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138127/Paakkonen_Noora.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Ren, L., Qian, Z. & Ren, L. 2014. Biomechanics of Musculoskeletal System and Its Biomimetic Implications: A Review. Journal of Bionic Engineering. Vol 11. 2014, 159-175. Viitattu 17.5.2018
https://ac-els-cdn-com.ez.lapinamk.fi/S1672652914600330/1-s2.0-S1672652914600330-main.pdf?_tid=97507e0e-1fd3-4d54-8af9-f7b0869b7906&acdnat=1526585515_8cf7f315ae1bb95fcd5d8814ca638150.

Rovaniemen Käyttökoirat ry 2018. Etusivu. Viitattu 15.5.2018
<http://rkk.yhdistysavain.fi/>.

Saarelainen, M. & Vallius, T. 2010. Koiran lihashuolto – Hieronta, venyttely, verryttely ja peruskuntoharjoittelu. Tallinna: Art House Oy.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen P.D. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

SAGI 2017a. Agilityurheilu. Viitattu 12.1.2018
<http://www.agilityliitto.fi/agility-lajina/>.

SAGI 2017b. Agilityurheilu. Historiikki. Viitattu 12.1.2018
<http://www.agilityliitto.fi/agility-lajina/historiikki/>.

SAGI 2017c. Laji- ja arvosteluohje. Viitattu 10.5.2018
http://www.agilityliitto.fi/site/assets/files/7831/b_laji_ja_arvosteluohje.pdf

SAGI 2017d. Tarkempia tietoja 2018 sääntöuudistuksesta. Viitattu 12.1.2018
<http://www.agilityliitto.fi/uutiset/tarkempia-tietoja-2018-saantouudistuksesta/>.

SAGI 2018. Agilityliitto. Viitattu 20.5.2018
<http://www.agilityliitto.fi/agilityliitto/>.

Sjaastad, Ø., Hove, K. & Sand, O. 2007. Physiology of Domestic Animals. Finland: Gummerus Printing.

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin käsikirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Keka ry. Viitattu 20.5.2018
https://www.globaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf.

Suomen Kennelliitto 2016. Koiranomistajan peruskurssi. Mikä koira on? Koiran anatomia. Viitattu 9.6.2016
<http://www.koiranomistajanperuskurssi.fi/fi/mika-koira-on/koiran-anatomia>.

Suomen Kennelliitto 2018. Agility. Viitattu 12.1.2018 <https://www.kennelliitto.fi/koiraharrastukset/kokeet-ja-kilpailut/agility>.

Syvärinen, K. 2007. Hyvä, parempi, paras agilitykoira. Koiramme 10/2007, 59-62.

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2018. Tule = tuki- ja liikuntaelin. Viitattu 17.5.2018 <https://www.suomentule.fi/kansallinen-tule-ohjelma/tule-tuki-ja-liikuntaelin/>.

Union Lake Veterinary Hospital 2016. How to Stretch Your Dog. Viitattu 8.5.2018 <https://www.youtube.com/watch?v=m5SiAYweBeY>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Wikström, B. & Öberg, J. 2007. Koiran sairaudet. Helsinki: Tammi.

Ylinen, J. 1995. Urheiluhieronta. Laukaa: Loimaan Kirjapaino Oy.

Ylinen, J. 2008. Stretching Therapy: For Sport and Manual Therapies. Churchill Livingstone.

LIITTEET

Liite 1. Agilitykoiran lihashuolto ja verryttely -kyselylomake

Liite 2. Pilottikurssin palaute -kyselylomake

Agilitykoiran lihahuolto ja verryttely

Olemme Lapin ammattikorkeakoulun 4.vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä liittyen agilitykoirien lihahuoltoon ja verryttelyyn kisa-kauden aikana. Kisakausi ajoittuu tämän kyselyn perusteella kesäolosuhteisiin eli kesä – elokuulle ja on tarkoitettu kisaaville koirille. Kyselyn tarkoituksena on selvittää, millä tavoin lajin harrastajat huoltavat koiriaan. Oletuksena on, että koira on perusterve.

Tulemme hyödyntämään kyselyn tuloksia opinnäytetyössämme. Kyselyymme voi vastata nimettömänä. Kysely on koirakohtainen, joten vastaathan kysymyksiin yhden koiran tiedoilla, vastata voi useamman kerran (max. 5 krt)!

Terveisin opinnäytetyöntekijät: Annika Åman & Iida Oiva

*Pakollinen

1. Sukupuolesi * *Merkitse vain yksi soikio.*

Nainen

Mies

2. Maakunta * *Merkitse vain yksi soikio.*

Ahvenanmaa

Etelä- Karjala

Etelä-Pohjanmaa

Etelä-Savo

Kainuu

Kanta-Häme

Keski-Pohjanmaa

Keski-Suomi

Kymenlaakso

Lappi

Pirkanmaa

Pohjanmaa
Pohjois-Karjala
Pohjois-Pohjanmaa
Pohjois-Savo
Päijät-Häme
Satakunta
Uusimaa
Varsinais-Suomi

3 Kuinka kauan olet harrastanut agilityä? * *Merkitse vain yksi soikio.*

Alle vuoden

1-3 vuotta

4-6 vuotta

7-10 vuotta

11-15 vuotta

16-20 vuotta

20+ vuotta

4. Koiran kokoluokka * *Merkitse vain yksi soikio.*

Mini

Medi

Maxi

5. Koiran turkki

Valitse vaihtoehdoista oman koirasi turkkia vastaava vaihtoehto. Onko turkki kak-siosainen vai ei eli sisältääkö se pohjavillaa. Valitse vain yksi vastausvaihtoehto esim. pitkäkarva - pohjavilla tai kiharakarva - ei pohjavillaa. Lyhyt, puolipitkä, pitkä jne. tarkoittavat koiran päällysturkkia. Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

Liite 1 3(5)

	Lyhyt	Puolipitkä	Pitkä	Karvaton	Kihara	Nyöri	Muu
Pohjavilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ei pohjavillaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Koiran ikä * *Merkitse vain yksi soikio.*

18kk-2vuotta

3-5 vuotta

6-8 vuotta

9-11 vuotta

12+ vuotta

7. Koiran kislaluokka * *Merkitse vain yksi soikio.*

1

2

3

8. Millä tavoin treenaat koiraasi kisaa edeltävällä viikolla? *

Oletamme, että koira liikkuu joka päivä esim. kävellen remmissä. Kerro kisaa edeltävällä viikolla käytetyt treenimuodot ja niihin käytetty aika mahdollisimman päiväkohtaisesti. Esimerkiksi viikko ennen kisoja pitkä juoksulenkki irti n. 1-2h, 4 pv ennen kisoja agilitytreenit n. 30 min ja ravilenkki n. 1h. 2 pv ennen kisoja juoksulenkki irti n. 1-2h. Kisaa edeltävänä päivänä koiralla on niin sanottu lepopäivä vain kevyttä lenkkeilyä. Käytä treenausmuodoista koko nimeä, ei pelkkää lyhennettä.

9. Millä tavoin huollat koiraasi kisaa edeltävällä viikolla? *

Kuvaile mahdollisimman päiväkohtaisesti, millä tavoin huollat koiraasi kisaa edeltävällä viikolla. Esimerkiksi viikko ennen kisoja juoksulenkin jälkeen raajojen venyttelyt ja kevyt hieronta/sively (omistaja venyttää koira ja hieroo itse) 5 pv ennen kisoja treenin jälkeen kävelylenkki n. 15min, 3 pv ennen kisoja ammattilainen hieroo koiran, pv ennen kisoja treenin jälkeinen kevyt ravilenkki n. 15min ja venyttelyt (koira venyttää itse makupalan avulla). Joka kerta treenien jälkeen

Liite 1 4(5)

koiralla pidetään Back On Track- verkkoloimea päällä n. 3 – 6h. Muista mainita venyttelyjen kohdalla venytätkö itse koiraa vai venyttääkö koira itseään esim. makuupalan avulla. Satunnaisia koiran omia venytyksiä esim. makuulta noustessa ei huomioida. Myös maininta hierotko itse koiraa vai käytätkö ammattilaisella, olisi hyvä huomioida. Ethän käytä lyhenteitä!

10. Käytätkö koiraasi ammattihierojalla, fysioterapeutilla tai osteopaatilla? *

Ammattihierojalla tarkoitetaan ihmistä, joka on opiskellut tai opiskelee koirahierontaa, siihen erikoistuneessa oppilaitoksessa. Myös fysioterapeutti ja osteopaatti luokitellaan samalla perusteella.

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Useammin kuin kerran kuussa	Kerran kuussa	Parin kuukauden välein	4 krt vuodessa	1-2 krt vuodessa	En koskaan
Ammattihieroja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysioterapeutti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osteopaatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Miten lämmittelet koirasi lihaksiston kisapäivänä ennen kisasuoritusta? * *Välitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

Lämmittelylenkki kevyt ravi (15-30min)

Lämmittelylenkki kävellen (15-30min)

Lämmittelylenkki kävellen (30-60min)

Lämmittelyesteet kisapaikalla/ hypyt

Spurtit

Peruutukset

Pyörähdykset molempiin suuntiin

Venyttely ja taivutukset

Kevyt sively

Loimi (esim. BOT-verkkoloimi)

En mitenkään

Muu:

Liite 1 5(5)

12. Millä tavoin jäähdyttelet koiraasi kisapäivänä suorituksen jälkeen? * *Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

Palauttava kävelylenkki (5-15min)

Palauttava kävelylenkki (15-30min)

Palauttava kävelylenkki (30-60min)

Vähitellen hiljenevä lenkki (laukka-ravi-kävely)

Uinti

Kastelemalla koira

Viilennysloimi

En mitenkään

Muu:

13. Miten huollat koiraasi kisapäivän jälkeisellä viikolla? *

Vastaa samalla periaatteella kuin kysymykseen: "Millä tavoin huollat koiraasi kisa-aikana edeltävällä viikolla?"

14. Mikä mielestäsi on tärkeintä huomioida agilitykoiran lihashuollossa ja verryttelyssä? Perustele lyhyesti.

Palautekysely

Kurssin tavoitteena oli lisätä tietoa verryttelyn ja lihahuollon merkityksestä sekä teorian ja käytännön kautta avata kurssimateriaalina toimivaa opasta.

Toivomme, että vastaatte palautteeseen mahdollisimman tarkasti ja ajan kanssa, jotta voimme sen avulla vielä kehittää kurssikokonaisuutta.

1. Merkitse rasti ruutuun, mikä parhaiten kuvastaa mielipidettäsi.

1 = heikko, 2 = melko heikko, 3 = en osaa sanoa/ siltä väliltä, 4 = melko hyvä, 5 = hyvä

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

	1	2	3	4	5
Kurssin tavoitteiden esittäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurssin tavoitteiden saavuttaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppaan selkeys ja luettavuus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppaan rakenne ja ulkonäkö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurssin käytännönläheisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurssin hyödyllisyys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurssin vetäjien esittämistapa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Mikä oppaassa toimi?

3. Mitä oppaaseen voisi lisätä?

4. Mikä kurssissa oli parasta?

5. Uupuiko kurssikokonaisuudesta mielestäsi jotain? Mitä?

6. Sisälsikö kurssi jotain turhaa? Mitä?

7. Voisiko kurssia hyödyntää jatkossa? Missä tilanteissa ja mille kohderyhmälle?

8. Tähän voit vielä antaa vapaasti palautetta!
