

Alar Krautmani Terviseakadeemia  
Klassikaline massaaž

## **Koertemassaaž**

Referaat

Gerli Klement

Juhendaja: Alar Krautman

Tartu 2019

# Sisukord

Sissejuhatus.....	3
1. Miks ja millal teostatakse koertemassaaži.....	4
1.1 Miks tehakse koertele massaaži?.....	4
1.2 Millal tehakse?.....	5
1.2.1 Millal pöörduda?.....	5
1.2.2. Koertemassaaži näidustused.....	6
1.2.2.1. Mehhaanilised näidustused.....	6
1.2.2.2. Kirurgilised näidustused.....	6
1.2.2.3. Haigused.....	6
1.2.2.4. Sportkoerad.....	6
1.2.2.5. Sooritusvõime edendamine.....	7
1.2.2.6. Väsimus.....	7
1.2.2.7. Lihasvalulikkus.....	7
2. Vastunäidustused.....	8
3. Massaaži liigid.....	9
4. Massaaži tehnika.....	10
4.1. Ettevalmistamine massaažiks.....	10
4.2. Teostamise kiirus ja suund.....	10
4.3. Käte kasutamine.....	10
5. Rahustav massaaž.....	12
5.1. Ettevalmistused massaažiks.....	12
5.2. Massaaži võtted – rahustav massaaž.....	12
Kokkuvõte.....	16

## Sissejuhatus

Lemmikloomade massaaž on alguse saanud hobuste masseerimisest. Moodsates koerasalongides on koeramassaaž juba ammine praktika, kus lisaks pesemisele ja lõikusele võib lemmikule tellida ka näiteks karva toonimist või hoopiski massaaži. Nii mõnigi võib koheselt mõelda, et massaaži näol on tegu uue koerahullude trendiga, kuid tegelikult on looma lihaste hooldamisel väga oluline roll. Sarnaselt inimestega, mõjutab massaaž ka koerte puhul nii looma füüsilist vormi, kui ka vaimset tervist. Massaaž hooldab lihaseid, liigeseid ja looma karva. (<http://massaaz.ee/et/rus-tule-koeraga-massaazi/>)

Massaaž on ka loomadele üks loomulikumaid ning meeldivamaid pinget maandamise viise. Tihti leitakse just massaaži käigus ülesse sellised kasvajakud, mis koerale veel haiget ei tee ning mida omanik muidu ei märkaks. (<https://www.petcity.ee/lemmiklooma-massaaz>)

Töö teema valik lähtus sellest, et koeral olid liikumisraskused ning selleks, et seda parandada tuli katsetada ja otsida erinevaid viise, mis aitaksid paremini liikuma hakata ja valusid leevendada. See otsing viis koeramassaažini, mis hakkas väga huvitama ning seetõttu ka tehtigi see töö.

Töö eesmärk:

1. Tutvustada lugejale koeramassaaži olemust ja põhjust, miks ja millal seda tehakse.
2. Tuua lugejani koeramassaaži teostamise põhialused.
3. Tutvustada erinevaid koertemassaaži liike ja ühe konkreetse teostust.

# 1. Miks ja millal teostatakse koertemassaaži

## 1.1 Miks tehakse koertele massaaži?

Loomadele tehakse massaaži üldiselt samadel põhjustel, miks inimestelegi. “Tehes massaaži, tõhustame oluliselt looma kudede verevarustust, soodustame ainevahetust, tugevdame immuunsüsteemi ja tasakaalustame looma psüühikat. Kutsikatel soodustab massaaž vaimset ja füüsilist arengut. Täiskasvanud koertel aga tagab vastupidavuse füüsilistele koormustele ja mõjutab positiivses suunas koera tervisenäitajaid. Vanale koerale tagab regulaarne massaaž elamisväärsuse ja valudeta elu vaatamata kõrgele eale. Põhjuseid, miks massaaži teha on väga palju, seega lihtsam oleks öelda, millal seda teha ei tohi,” ütleb Irina Bukk. (Prooses, 2017)

Massaaž rahustab koera, mõjutab teda psüühiliselt ja füüsiliselt, vähendab stressi, leevendab lihaste jäikust, aktiveerib lihaseid, parandab ainevahetust, eemaldab organismist jääkaineid ja tõstab koera üldist kehalist sooritusvõimet. Samuti parandab ta kontakti omaniku ja koera vahel. ([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))

“Näiteks vajavad paljudel koeratõugudel lihased suuremat koormust, kui suudavad taluda nende liigesed. Kuna luude ja liigeste tervis sõltub lihaste seisundist, võivadki tekkida probleemid. Massaaž on üks võimalustest, kuidas lihased tööle panna, ilma, et liigesed oleksid ülekoormatud,” selgitab Eesti massaaži ja teraapiakoolis loomamassaaži koolitusi andev loomaarst-massöör Irina Bukk. (<https://lemmik.postimees.ee/4185539/video-miks-ja-kuidas-peaks-oma-lemmikloomale-massaazi-tegema>)

## 1.2 Millal tehakse?

Massaazi eesmärk võib olla erinev, rahustav või aktiivsust tõstev. Enne mitmesuguseid võistlusi, soovitatakse koera massaažiga ettevalmistada, kasutades aktiveerivat massaazi, peale võistlusi jälle rahustavat. ([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))

### 1.2.1 Millal pöörduda?

Iga koer on unikaalne ja vajab just tema vajadusi arvestavat massaaži. Järgnevalt on välja toodud koera vanusest ja eripärast lähtuvalt erinevad olukorrad, millal võiks pöörduda koeraga massööri poole.

- Kutsikad - kutsikaeas saab ennetada paljusid tulevikus tekkivaid probleeme. Massaažiga saab avastada, taastada ja neutraliseerida arengupeatusi, ja tõu eripärast tekkivaid haigusi.
- Suured koerad - tänapäeva koeratõud on suurte koerte puhul aretatud teatud puudustega. Enamik suurte koerte lihaseid vajab tugevat füüsilist koormust, aga nõrgad liigesed seavad ette suured piirangud. Võtame näiteks bernhardiinid, kes peavad liikuma 30-40 kilomeetrit päevas, aga liigesed aktiivset liikumist ei võimalda. Massaaž aitab asendada füüsilist koormust.
- Sportlased ehk kõik väga aktiivset eluviisi elavad koerad, kelle jaoks sport on igapäevane tegevus, näiteks jahikoerad. Spordimassaaž aitab hooldada lihaseid ja vähendada liigete koormust.
- Näituste koerad - massaaž tagab vaba liikumise ja uskumatult terve karvkatte. Tulemusena muidugi paremad võistlustulemused.
- Seniorid - vanusega muutuvad keha funktsioonid, koeramassaaž annab varajase diagnoosi suuna alles tekkivate probleemide puhul, võimaldab peatada haigusi nende algstaadiumis ja muidugi on väga heaks profülaktikaks kogunud seniorile.
- Käitumisprobleemidega koerad - massaaž aitab leevendada koera tigidust või hoopis kartlikkust.
- Allergikud - allergiatega tuleb pöörduda just massööri poole, hoolikalt tehtud refleksoloogiline teraapia on väga tõhus (looduslik) allergiaravim.
- Seedimisprobleemid - tihti on seedimisprobleemide põhjuseks ebapiisav kõhupiirkonna verevarustus. Massaaž aitab taastada normaalse seedimisrütmi.

- Ebapiisav liikumine - aeg-ajalt teostatav loomamassaaž saab asendada puudulikku koormust.
- Tugiliikumisaparaadi probleemid - õigeaegselt tehtud lihashooldus tagab hea verevarustuse ja tulemusena ka kiirema taastumise. (<http://massaaz.ee/et/rus-tule-koeraga-massaazi/>)

### **1.2.2. Koertemassaaži näidustused**

Koertel on omad tervise näidustused, mille korral tuleks pöörduda koertemassööri poole.

#### **1.2.2.1. Mehhaanilised näidustused**

Krooniline lihasskeleti probleem võib tekitada organismis teiseid probleeme, mis viivad rühihäirete ja kõnnimustri muutusteni. Aja jooksul muutuvad need juba esmasteks probleemideks pehmekoes toimunud muutuste tõttu, tulemuseks võimalik liigeskahjustus ja valu.

#### **1.2.2.2. Kirurgilised näidustused**

Peale operatsiooni on võimalik massaaži abiga säilitada mobiilsust. Kui koer peab teatud perioodi püsima piiratud liikumise või puhkerežiimil, aitab massaaž hoida lihastoonust ja konditsiooni. Samuti on massaažil ka psühholoogiline mõju, säilitades kontakti omaniku ja tema looma vahel ning vähendab valu ja ebamugavustunnet. Massaaži ülesandeks on hoida liigeste ja pehmekoe elastust ning hoiduda edasisest funktsiooni kaost.

#### **1.2.2.3. Haigused**

Koertel, kes põevad osteoartriiti, aitab massaaž enne liigutamist kiirendada lihaskoes verevoolu ja toitainete liikumist ning säilitada pehmekoe elastust. Nendel koertel, kes kannatavad krooniliste lihaspingete all, aitab massaaž lõõgastada ja vähendada ebamugavustunnet ning lihaspingeid.

#### **1.2.2.4. Sportkoerad**

Korralik massaaž sportkoertele võib aidata saavutada ja/või taastada täielikku koe funktsiooni. Massaaži saab kasutada treeningperioodil ravi eesmärgil ning edendada sellega sportlikku sooritust. See võib aidata ka koera võistluseks või soorituseks ettevalmistamisel, vähendada stressi ja abistada lõõgastumisel. Pärast rasket harjutust või võistlust aitab massaaž kaasa kiiremaks taastumiseks. Harrastustasemel spordis võidakse treeningu komponente osaliselt

eirata, sel puhul aitab massaaž elastsust suurendada, vähendades sellega vigastuse ohtu. Teisest küljest, tippsporlaste puhul esineb kordades rohkem ületreenitust ning massaažiga on võimalik vähendada kurnatust. Sel puhul peaks koeral laskma pärast võistlust puhata umbes kaks tundi, enne kui massaažiga alustada ning hoiduda sügavast massaažist. (<http://bestiola.eu/teenused/massaaz/koerte-massaaz/>)

#### **1.2.2.5. Sooritusvõime edendamine**

Pidev stress või ülekoormus võib suurendada vigastuste teket. Liharebendi korral asendub sidekude armkoega, mis vähendab jõudu, elastsust ja koe liikuvust. Kui kude ei ravita enne maksimaalse soorituse juurde naasmist, ei pruugi see kunagi paraneda. See omakorda koormab kõrvalolevaid struktuure, põhjustades kurnatust ja lihasgruppide liigpaisumist. Massaažiga on võimalik armkude venitada ja vabastada, et taastuks koe normaalne liikuvus. (<http://bestiola.eu/teenused/massaaz/koerte-massaaz/>)

#### **1.2.2.6. Väsimus**

Kui koer osaleb väga tugevates treeningutes, ei pruugi ta täielikult taastuda, see omakorda viib üldise lihasvalulikkuse ja traumadeni. Massaažiga vähendatakse lihase toonust ja pinget, vähendades lihase vaevust ja edendades lõõgastust. Seega võiks massaaži kasutada pärast võistlusi, treeninguid, reise või mõne muu stressirikka situatsiooni järgselt. (<http://bestiola.eu/teenused/massaaz/koerte-massaaz/>)

#### **1.2.2.7. Lihavalulikkus**

Lihavalulikkus algab tavaliselt soorituse järgselt ja vahel alles järgneval päeval. Heas vormis lihased ei kannata tavaliselt sellise probleemi all, kuna neis on hästi toimivad kapillaarid ning adekvaatne hapnikuga varustus. Ebapiisav puhkuseperiood võib tekitada tõsist ebamugavustunnet sidekoe põletiku, helluse ja jäikustunde tõttu. Massaaž on võimalik meetod valulikkuse vähendamiseks. (<http://bestiola.eu/teenused/massaaz/koerte-massaaz/>)

## 2. Vastunäidustused

Massaaž on vastunäidustatud, kui loomal on äge seisund – palavik, ägedad põletikulised haigused ka kõrvapõletik, verejooks, murrud, ataktid, paistetused jne., vigastatud või põletikuline nahk, puudulikkused – südamepuudulikkus, maksapuudulikkus, neerupuudulikkus, kilpnäärmepuudulikkus jne., tugevad lihasrebendid, venitused, kasvaja või kasvajakahklus, tiinus periood, kõhulahtisus või seedehäired. (<https://www.petcity.ee/lemmiklooma-massaaž>) Haigele loomale või operatsioonijärgselt tehakse massaaži vastavalt loomaarsti suunistele (Prooses, 2017).

### **3. Massaaži liigid**

Massaažid on erineva toimega ja hea koolitatud massöör oskab koostada raviskeemi konkreetsele loomale tema seisundist lähtuvalt. Üldiselt jaguneb koerte massaaž liikideks, milleks on:

- Operatsioonijärgne massaaž - leevendab valusid ja vähendab armkoe teket.
- Ravimassaaž - aitab taastada lõigatud kudede võimalikult optimaalse seisundi ja ennetab võimalikkude tüsistuste tekkimist, massaaži tehakse loomale kohe peale seda, kui tal narkoosi mõju kaob.
- Rahustav massaaž – rahustab koera.
- Spordimassaaž – parandab sooritusvõimet.

(Prooses, 2017)

## 4. Massaaži tehnika

### 4.1. Ettevalmistamine massaažiks

Kuna massaaž kiirendab ainevahetust võib koeral massaaži ajal tulla kakahäda, seepärast on oluline lasta tal oma hädad enne massaažiga alustamist ära teha. Enne massaažiga alustamist tuleb lihastele teha hoolikas soojendus, selleks masseeritakse ja muditakse koera nahka, seejärel kogu keha õrnalt labakäega ringjaid liigutusi tehes.

([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))



### 4.2. Teostamise kiirus ja suund

Koertemassaaži teostamisel on väga oluline roll liigutuste kiirusel ja suunal, et mitte ärritada koera, kellele massaaži teostatakse. Massaaži tehakse rahulikult ja kõik liigutused sooritatakse suunaga südame poole. Masseeritakse loomulikult ainult lihaseid, mitte luustikku.

([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))

### 4.3. Käte kasutamine

Masseerides tuleks põialt hoida sirgena. Põialt kasutatakse eriti väikest kasvu koerte massaažis ja käpapadjandite masseerimisel.



Sõrmeotstega masseerides hoitakse sõrmi tihedalt koos. Sõrmeotsi kasutatakse igas suuruses koerte massaažis.



Sõrmed konksus võtet kasutatakse nii-öelda "kõhnade" koerte masserimisel (väikest kasvu koerad) ja koera tagumiste käppade masseerimisel.



Kogu käega võte - sõrmed peab hoidma koos ja liigutus toimub kogu käelabaga. Seda tehakse ka suurt kasvu koertele.



([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))

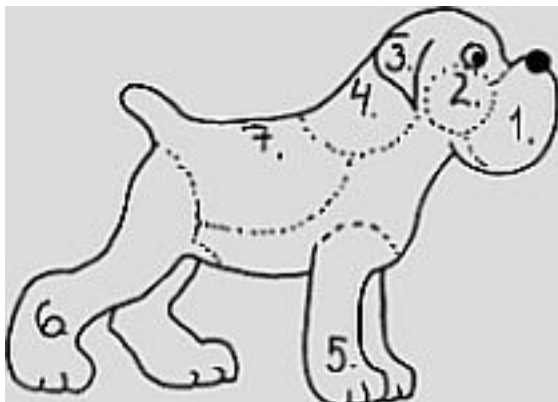
## 5. Rahustav massaaž

### 5.1. Ettevalmistused massaažiks

Kuna massaaž kiirendab ainevahetust võib koeral massaaži ajal tulla kakahäda, seepärast on oluline lasta tal oma hädad, enne massaažiga alustamist, ära teha. ([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))

### 5.2. Massaaži võtted – rahustav massaaž

Õige masseerimise järjekord:



1. Mokad ja igemed - kui tegu väiksemat kasvu koeraga, masseeritakse korraga mõlemalt poolelt, suurt kasvu koeral kumbki pool eraldi. Kasutatakse põialt + sõrmeotsi.



2. Põsed - masseeritakse sama moodi nagu mokki ja igemeid.



3. Kõrvad - kõrvadel asub palju närvi- ja akupunktsioonipunkte. Üldjuhul koerad naudivad kõrvade masseerimist. Massaaži alustatakse kõrva juurelt, seejärel masseeritakse kõrvalehed. Kõrvalehti masseeritakse sõrmeotstega, hoides kõrvalehte sõrmeotste ja põidla vahel, ringjate u 3cm läbimõõduga liigutustega.



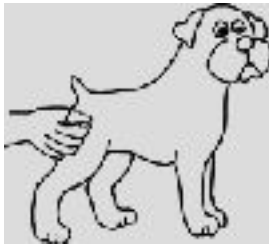
4. Kael - kuna see on tavaliselt kõige enam lihaspinges olev koht, alustatakse kaela massaaži kaelalihaste soojendusega. Alustuseks muditakse/tõstetakse nahka, väikestel koertel mõlemalt küljelt korraga, suurtel kumbki eraldi. Masseeritakse kaela külgi, mitte selgroogu.



5. Esikäpad - kõigepealt masseeritakse põidlaga käpapadjandid, seal asub palju närvi- ja akupunktsioonipunkte, enamjaolt see koertele ei meeldi. Seejärel masseeritakse sõrmeotstega käpapadjandite ja varvaste vahelist nahka. Lõpuks masseeritakse kogu jalg, liigutused tehakse südame suunas. Kaenla alt ei masseerita.



6. Tagajalad - masseeritakse sama moodi nagu esimesigi, kuid tähelepanu tuleb pöörata reielihastele, neid võiks kauem masseerida.



7. Selg - selga masseeritakse mõlema käega korraga. Masseeri ainult lihaseid. Tähtis masseeritav koht on selgroo viimased lülid enne sabajuurt, seal esineb koertel tihti seljahaigusi. Ka saba võib kergelt masseerida.



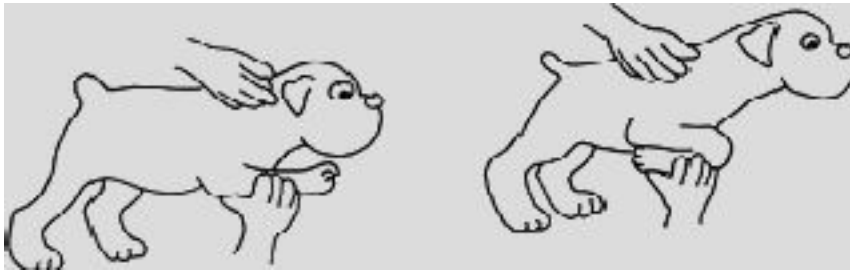
8. Käppade painutamine ja venitamine

Sooritatakse peale põhjalikku massaaži, kui lihased on soojad. Venitusharjutusi sooritatakse kõigepealt tagumiste ja siis esikäppadega. Tuleb jälgida, et koera selg oleks harjutuste ajal sirge. Käppasid liigutatakse ette-taha, mitte mingil juhul külgedele.

Tagajalad - kõigepealt painutatakse tagajalga tahapoole. Ühe käega toestatakse koera selja pealt, teise käega painutatakse jalga suunaga üles ja taha.



Esikäpad - esikäppade venitamine sooritatakse samamoodi. Ei tohi unustada teise käega koera selga toetada.



([http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html))

## Kokkuvõte

Massaaž on loomadele üks loomulikumaid ning meeldivamaid pinge maandamise viise. Massaaži vajavad igas vanuses ja ka erinevate elustiilidega koerad. Massaaž rahustab koera, vähendab stressi, leevendab lihaste jäikust, aktiveerib lihaseid, parandab ainevahetust ja tõstab koera üldist kehalist sooritusvõimet. Samuti parandab ta kontakti omaniku ja koera vahel. Põhjusi, miks teostada koerale massaaži on nii palju, et lihtsam on välja tuua, kuna ei tohiks massaaži teostada. Massaaž on vastunäidustatud, kui loomal on äge seisund näiteks palavik või ägedad põletikulised haigused, verejooks, murrud, ataktid, paistetused, kui koeral on vigastatud või põletikuline nahk, puudulikkused näiteks südamepuudulikkus, tugevad lihasrebendid, kasvaja või kasvajakahklus, tiinus periood, kõhulahtisus või seedehäired. Haigele loomale või operatsiooni läbi teinud koerale tehakse massaaži vastavalt loomaarsti suunistele. Koertemassaaže on palju erinevaid aga üldisemalt on nendeks operatsioonijärgne massaaž, mis leevendab valusid ja vähendab armkoe teket, ravimassaaž, mis aitab taastada lõigatud kudede võimalikult optimaalse seisundi ja ennetab võimalikkude tüsistuste tekkimist, rahustav massaaž, mis rahustab koera ning spordimassaaž, mis on mõeldud kõrge aktiivsusega koertele. Koertemassaažis on oluline ettevalmistus, kus tuleb lasta koeral “hadal” ära käia, sest massaaž kiirendab ainevahetust samuti on oluline koera soojendada enne masseerimisega alustamist, sest muidu võib mõne sügavutti mineva võttega koerale liiga teha. Koertemassaaži teostamisel on väga oluline roll liigutuste kiirusel ja suunal, et mitte ärritada koera, kellele massaaži teostatakse. Massaaži tehakse rahulikult ja kõik liigutused sooritatakse suunaga südame poole. Masseeritakse loomulikult ainult lihaseid, mitte luustikku. Selleks, et teostada migit kindlat liiki massaaži tuleb põhjalikult süveneda massaaži tehnikasse ja õpetusse. Rahustaval massaažil on oluline kehaosade masseerimise järjekord, võtete pehmus ning liigutuste aeglus.

## Kasutatud allikad

1. (Mariann Prooses, 2017) <https://lemmik.postimees.ee/4185539/video-miks-ja-kuidas-peaks-oma-lemmikloomale-massaazi-tegema>
2. <http://massaaz.ee/et/rus-tule-koeraga-massaazi/>
3. <https://www.petcity.ee/lemmiklooma-massaaz>
4. [http://www.koer.ee/Koerte\\_massaaz.html](http://www.koer.ee/Koerte_massaaz.html)
5. <http://bestiola.eu/teenused/massaaz/koerte-massaaz/>