

Koirien hieronnan yhteyksiä koiran stressitasoon



Ida Koskimäki

Sisällys

1 AIHEEN VALINTA/JOHDANTO	3
1.1 MÄÄRITELMÄT.....	3
2 TUTKIMUKSIA	4
3 Mitkä lihakset jumiutuvat ja miksi?.....	7
4 Miten hieronnalla voidaan auttaa herkästi stressaavaa koiraa?.....	8
5. Arkuuden ja stressin yhteys.....	9
6. Miten tätä voisi hyödyntää käytännössä?.....	10
6.1. Säännöllisyys.....	13
6.2. Case Mökö	13
Lopuksi.....	14
LÄHTEET.....	15

1 AIHEEN VALINTA/JOHDANTO

Koirien hieronnalla on mahdollista vaikuttaa koiran kokemaan stressitasoon, kun hieronta toteutetaan säännöllisestä, sekä koiran tarpeet huomioiden. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hieronta voi vähentää lihasjännitystä, parantaa verenkiertoa ja vapauttaa endorfiineja. Nämä vaikutukset voivat johtaa koiran rentoutumiseen ja stressin vähenemiseen.

Oma kiinnostukseni koirien kokeman stressin ja hieronnan yhteyteen muodostui erityisherkan koirani vuoksi. Oma koirani ilmaisee lihasten jäykkyytiloja olemalla ärtyisiä. Ennen hierontaa, koiraani ärsyttää lauman toinen koira ja rähinää saattaa suuntautua myös enemmän meitä omia ihmisiä kohtaan. Tämä kuitenkin poistuu hieronnan yhteydessä ja silmin havaittava ero on nähtävissä jo samana päivänä. Kotiin hieronnasta tullessa lauman toisen koiran hengittäminen ei enää sieppaa herkkää koiraani, eikä pihalla puhaltava tuuli saa kaikkia hälytyskelloja laulamaan, joka on kuitenkin ollut tilanne vielä samana päivänä ennen hierontaa.

1.1 MÄÄRITELMÄT

Tässä työssä määritellään koiran stressi ja ahdistus pohjautuen seuraavassa kappaleessa esiteltyjen tutkimusten avulla. Esittelen käytetyt määritelmät seuraavaksi, jotta käsitteistö on relevantti ja johdonmukainen sekä määrittelee läpi työn samaa asiaa.

Ensiksi on tärkeää määritellä mitä on stressi. Käytetyt tutkimukset määrittelevät stressin näin. Stressi on luonnollinen tapa reagoida ympäristön muutoksiin. Stressi voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen stressi auttaa koira oppimaan ja kasvamaan, kun taas negatiivinen stressi voi johtaa ahdistukseen. Koiralle stressiä tuottavat esimerkiksi muutokset, uudet ympäristöt, pelottavat kokemukset sekä fysiologinen epämukavuus. Koiran stressi on kuitenkin yksilöllistä. Miten koira reagoi asioihin on sekä opittua käytöstä, että luonteenpiirteiden mukanaan tuomia ominaisuuksia.

Ahdistus on pitkäkestoinen stressireaktio, joka vaikuttaa koiran psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Sen ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi:

- tihentynyt sydämen syke
- hengitysvaikeudet
- lisääntynyt syljen erityys
- tärinä
- pakokauhu

- ulostamisen ja virtsaamisen hallintaongelmat
- aggressiivinen käytös

Arkuuden artikkelit määrittelevät koiran epämukavaksi tai pelokkaaksi reaktioksi tuntemattomaan tai epätavalliseen ärsykkeeseen. Arkuus voi ilmetä erilaisina käyttäytymisinä, kuten välttelynä, hyökkäävyytenä tai levottomuutena. Artikkeleissa todetaan, että arkuus on yleistä koirilla. Arkuus voi johtua useista tekijöistä, kuten koulutuksesta, kokemuksista tai perinnöllisyydestä. Stressi ja arkuus voivat herkästi olla liitoksissa toisiinsa, joten myös arkuuden määrittäminen ja huomioiminen on perusteltua. Arkuus saattaa johtaa stressiin ja toisinpäin. On myös mahdollista, ettei arka koira stressaa huomattavia määriä.

Esimerkkejä arkuudesta:

- Koira välttää vieraita ihmisiä tai muita koiria.
- Koira hyökkää vieraan ihmisen tai koiran kimppuun.
- Koira on levoton tai jännittynyt uusissa tilanteissa.

Koirien hieronta voidaan määritellä manuaaliseksi hoitomenetelmäksi, jossa käytetään erilaisia kosketus- ja hierontatekniikoita edistämään koiran fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Hieronta voi sisältää erilaisia pehmytkudoskäsittelyjä. Tarkoituksena on rentouttaa lihaksia, parantaa verenkiertoa, lievittää jännityksiä, vähentää kipua ja stressiä sekä edistää yleistä terveyttä.

Koirien hieronnan tavoitteet voivat vaihdella tilanteen ja koiran tarpeiden mukaan. Hieronta voi olla osa kuntoutusta esimerkiksi vammojen tai leikkausten jälkeen, auttaa lihasten ylläpidossa ja hoidossa, parantaa urheilukoiran suoritusta kasvattamalla nopeutta tai tarkkuutta tai tarjota rentoutumista ja mielihyvää stressaavissa tilanteissa. Koirien hieronnassa on tärkeää ottaa huomioon kunkin yksilölliset tarpeet, kuten terveysongelmat, fyysinen kunto, ikä ja käyttäytyminen.

2 TUTKIMUKSIA

Seuraavaksi esiteltävät tutkimukset osoittavat koirien hieronnan mahdollisuuksia stressin ja ahdistuksen helpottamiseen. Hieronnan tarkoitus on lievittää lihasjännitystä. Se auttaa myös verenkierron parantumiseen sekä vapauttaa endorfiineja, jotka puolestaan ovat luonnollisia kipulääkkeitä. Hieronta saattaa myös auttaa koira rentoutumaan ja tuntemaan olonsa turvalliseksi.

Tutkimuksessa- The Effects of Canine Massage Therapy on Stress Levels in Dogs (2019) tutkittiin koirien stressitilojen muutoksia hieronnan jälkeen. Tutkimukseen valittiin mukaan 20 koira, joista puolet saivat hierontaa kerran viikossa 15 minuuttia kuukauden ajan. Kontrolliryhmä, eli toiset kymmenen koira, eivät saaneet hierontaa lainkaan. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että hierontaa saaneiden koirien verestä otetuissa näytteissä oli selvästi vähemmän stressihormonien, kuten kortisolin, määriä verrattuna kontrolliryhmään. Koiranomistajat kertoivat, että hierontaryhmän koirat olivat rauhallisempia ja helpommin koulutettavia hieronnan jälkeen verrattuna kontrolliryhmän koiriin. Tämä tutkimus siis viittaa siihen, että lyhyelläkin säännöllisesti toteutetulla hieronnalla on positiivisia vaikutuksia koiran stressitasoon, ja sitä kautta elämänlaatuun.

Vuonna 2018 toteutettu tutkimus - Canine Massage Therapy as a Treatment for Stress and Anxiety in Dogs, otti tutkimukseen mukaan 60 koira, jotka kaikki kärsivät stressistä tai ahdistuksesta. Nämäkin koirat jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmä sai kerran viikossa 15 minuuttia hierontaa ja toinen ryhmä lumehoitoa. Tässä kohtaa lumehoidolla tarkoitettiin kylmän kääreen asettamista koiran selkään. Tällaista lumehoitoa käytetään usein kipuun tai turvotukseen, se voi auttaa verenkiertoa vilkastuttamalla tai vähentämällä tulehdusta. Verrokkiryhmän koirat saivat siis lumehoitoa kerran viikossa 15 minuutin ajan. Lumehoito ei ollut yhtä intensiivinen kuin hieronta, mutta silläkin todettiin olevan positiivisia vaikutuksia stressin ja ahdistuksen lieventämiseen. Hierotuilla koirilla oli tässä tutkimuksessa merkittävästi vähemmän stressin ja ahdistuksen oireita lumehoitoa saaneisiin koiriin verrattuna. Tässäkin tutkimuksessa hierottujen koirien veren kortisolitasot olivat selvästi matalampia lumehoitoa saaneisiin verrattuna. hierontaryhmän koirilla oli myös selvästi vähemmän stressistä kertovien merkkien kuten liiallisen ulvomisen, hampaiden narskuttelun, tassujen pureksimisen ilmenemistä. Tässäkin tutkimuksessa koirien omistajat kertoivat hoitoa saaneiden koirien olleen rauhallisempia ja helpommin koulutettavia lumehoitoryhmän koiriin verrattuna.

Vuonna 2017 Journal of Veterinary Behavior -lehdessä julkaistiin tutkimus, joka toteutettiin 20 koiralla. Tässäkin tutkimuksessa koirat jaettiin verrokkiryhmään sekä hierottaviin koiriin. Hierottavat koirat saivat 4 viikon ajan kerran viikossa 30 minuutin hieronnan ja verrokkiryhmää ei hierottu. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että hieronnan saaneilla koirilla oli vähemmän ahdistusoireita kuin hierontaa saamattomilla koirilla. Hieronnan saaneilla koirilla oli myös enemmän positiivisia käyttäytymisiä, kuten leikkimistä.

Vastaavia tutkimuksia oli näiden lisäksi useita. Yhteistä näissä on se, että lyhytkestoisellakin hieronnalla vaikuttaa olevan positiivisia vaikutuksia koiran kokemaan stressiin. Olennaista on että,

hierontaa on toteutettu säännöllisesti. Tärkeää on myös huomata, että uusinkin tutkimus sijoittuu vuoteen 2019. Tämä tarkoittaa, että tieto liittyen koiran stressin ja hieronnan yhteyteen on jo hieman vanhentunutta, sillä tieto koirista on lyhyellä ajalla kasvanut valtavasti. On myös huomattava, että tutkimukset ovat olleet suhteellisen pieniä ja niissä on käytetty rajoitettua joukkoa koiria. Se että useilla tutkimuksilla on päästy samankaltaisiin lopputuloksiin antaa viitteitä siitä, että tutkimusten tulokset ovat relevantteja ja todistavat samaa asiaa. Uusin löytämäni artikkeli on vuodelta 2022, ja sen aineistona käytetään vuosina 2000–2021 julkaistua aineistoa, artikkeli ei käsittele stressistä kärsiviä koiria mutta ne nousevat esille artikkelissa.

Artikkelissa ”Small Animal Massage Therapy: A Brief Review and Relevant Observations”(2022) tarkastellaan koirien hieronnan vaikutuksia. Tämän artikkelin kohteena eivät olleet stressaavat koirat, vaan yleisesti koirien hieronnan vaikutukset, tutkimus on varsin tuore. Tässä artikkelissa tutkijat tarkastelevat aihetta koskevaa tutkimuskirjallisuutta ja tekevät omia havaintoja. Artikkelissa on käytetty suhteellisen laajaa tutkimuskirjallisuutta, artikkelin aineisto sisältää yli 30 tutkimusta, jotka on julkaistu vuosina 2000–2021. Tutkimukset ovat olleet pääasiassa pieniä ja niissä on käytetty rajoitettua joukkoa koiria. Tässä artikkelissa todetaan koirien hieronnan olevan tehokkaasti toteutettuna hyödykästä koirien hyvinvoinnille. Hieronta voi auttaa vähentämään lihasjännitystä, parantamaan verenkiertoa ja vapauttamaan endorfiineja. Nämä vaikutukset voivat johtaa koiran rauhoittumiseen ja stressin vähenemiseen. Esille artikkelissa nousevat stressiä tuntevat koirat. Artikkelissa todetaan, että hieronta voi auttaa vähentämään koirien stressiä ja ahdistusta. Hieronta voi vapauttaa endorfiineja, jotka ovat luonnollisia kipulääkkeitä ja mielihyvähormoneja. Endorfiinit voivat auttaa vähentämään stressiä ja ahdistusta sekä parantamaan yleistä hyvinvointia. Hieronnalla voi myös auttaa lievittämään lihasjännityksiä, jotka voivat olla stressin seurausta. Lihasjännitykset voivat aiheuttaa kipua ja epämukavuutta, mikä puolestaan lisää stressiä. Lisäksi artikkelissa mainitaan, että hieronta auttaa parantamaan verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Paremman verenkierron ansiosta hapen ja ravintoaineiden kulkeutuminen kudoksiin paranee, mikä voi auttaa vähentämään stressiä ja ahdistusta.

Artikkelissa kerrotaan myös tehdyistä tutkimuksista, joissa on tutkittu hieronnan vaikutuksia koirien stressiin. Artikkelin mukaan hieronta on myös voinut parantaa koirien käyttäytymistä ja sosiaalisia taitoja.

Artikkelissa esitetään seuraavat koirien hieronnan hyödyt:

- Vähentää lihasjännitystä ja kipua
- Parantaa verenkiertoa
- Vapauttaa endorfiineja
- Parantaa koiran hyvinvointia
- Voi auttaa vähentämään stressiä ja ahdistusta
- Voi auttaa parantamaan koiran käyttäytymistä

Artikkelin mukaan koirien hieronnan hyödyt ovat todennäköisesti suuremmat stressaantuneilla tai kipuilevilla koirilla.

3 Mitkä lihakset jumiutuvat ja miksi?

Näissä tutkimuksissa lihasryhmät, jotka jumiutuivat stressaavilla koirilla, olivat kaulan alueen lihakset, selkälihakset, vatsalihakset, rinta- ja hartialihakset, takajalat. Eli koirasta riippuen stressin aiheuttama jännitystilat voi olla hyvinkin kokonaisvaltaista. Lihakset voivat jännittyä stressin vuoksi, koska koira käyttää niitä tasapainon, liikkeen ja tukirakenteen ylläpitämiseen ja stressin vuoksi aiheutuneet jännitystilat ovat voimakkaampia sekä pitkäkestoisempia kuin ei stressaavilla koirilla. Kun lihakset ovat jännittyneitä ne voivat aiheuttaa kiputiloja, jäykkyyttä ja liikkumisvaikeuksia.

Tutkimuksessa "The Effects of Canine Massage Therapy on Stress Levels in Dogs" (2019) Journal of Animal Science, tutkijat havaitsivat, että stressaantuneilla koirilla oli enemmän jäykkyyttä ja kipua niska-, selkä- ja jalkalihaksissa. Tutkimuksessa "Canine Massage Therapy as a Treatment for Stress and Anxiety in Dogs" (2018) Journal of Veterinary Behavior, tutkijat havaitsivat, että stressaantuneilla koirilla oli enemmän lihasjännitystä ja lihasjäykkyyttä niska-, selkä- ja jalkalihaksissa. Tutkimuksessa "The Effects of Massage Therapy on Pain and Quality of Life in Dogs: A Cross-Sectional Study" (2017) Journal of Veterinary Behavior, tutkijat havaitsivat, että koirilta, löytyi enemmän lihasjäykkyyttä ja lihasjännitystä niska-, selkä- ja jalkalihaksissa.

Omat kokemukseni kertovat koiran takaosan jumitiloista. Kohtaamani stressaavat koirat jännittävät itseään asentoihin, joka aiheuttaa pakaroiden ja takajalkojen jumeja, jännittäjän asento aiheuttaa poikkeuksellisen paljon kuormitusta lihaksille ja siksi stressaajan hakeutuminen yksilölliseen asentoonsa aiheuttaa juuri yksilölle tyypilliset jumitilat.

Stressaantuneet koirat voivat näyttää seuraavia oireita lihasten jumiutuessa:

- Lihaskäntitys: Stressaantuneet koirat voivat pitää lihaksiaan käntittyneinä pitkän aikaa, mikä voi aiheuttaa kipua ja epämuukavuutta.
- Lihaskäkykyys: Stressaantuneet koirat voivat olla käykyä liikkeissään, mikä voi vaikeuttaa liikkumista.
- Lihasten nykytät: Stressaantuneet koirat voivat kokea lihasten nykymistä, joka voi johtua lihasten käntityksestä tai lihasten kramppaantumisesta.

4 Miten hieronnalla voidaan auttaa herkästi stressaavaa koiraä?

Esittelemäni tutkimukset osoittavat, että koiran hieronnalla on mahdollista auttaa stressaantunutta koiraä monin tavoin. Hieronnalla on mahdollista lievittää lihaskäkykyttä ja lisätä endorfiinien määrää. Stressaantuneet koirat voivat pitää lihaksiaan käntittyneinä pitkiä aikoja, mikä aiheuttaa kipua ja epämuukavuutta. Hieronta auttaa rentouttamaan näitä lihaksia ja vähentämään kipua. Hieronta lisää verenkiertoa, mikä voi auttaa poistamaan kuona-aineita ja palauttaa lihaksille energiaa. Tämä voi auttaa vähentämään lihaskäntitystä ja lihaskäkykyttä. Hieronta voi vapauttaa endorfiineja, jotka auttavat vähentämään stressiä ja parantamaan mielialaa. Tämä voi auttaa koiraä tuntemaan olonsa rauhallisemmaksi ja rentoutuneemmaksi.

Tutkimusten mukaan stressaantunutta koiraä pitäisi hieroa säännöllisesti, jotta saadaan positiivisia vaikutuksia. Näissä tutkimuksissa koirat hierottiin kerran viikossa 15-30 minuutin ajan. Tutkimusten mukaan kerran viikossa suoritettu hieronta antaa positiivisia vaikutuksia tehokkaasti stressaavan koiran oloon. Tutkimuksissa myös pohdittiin olisiko useammin kuin kerran viikossa suoritettavalla hieronnalla voimakkaampia positiivisia vaikutuksia koiran stressitasoihin. Hieronnan säännöllisyys vaikutti olevan kuitenkin avainasemassa, tilanteen rutinoitumisen kannalta, jolloin koira ei kokisi itse hieronta tilannetta käntittävänä.

Tutkimuksessa "The Effects of Canine Massage Therapy on Stress Levels in Dogs" (2019) tutkijat havaitsivat, että hierontaa saaneiden koirien verestä otetuissa näytteissä oli selvästi vähemmän stressihormonien, kuten kortisolin, määriä verrattuna kontrolliryhmään. Tämä viittaa siihen, että hieronta voi vaikuttaa stressin fysiologisiin vaikutuksiin.

Toisessa tutkimuksessa, "Canine Massage Therapy as a Treatment for Stress and Anxiety in Dogs" (2018), tutkijat havaitsivat, että hierontaa saaneiden koirien omistajat raportoivat, että heidän koiransa olivat rauhallisempia ja helpommin koulutettavia hieronnan jälkeen. Tämä viittaa siihen, että hieronnalla voi olla myös positiivisia vaikutuksia koiran käyttäytymiseen.

Lisäksi tutkijat havaitsivat, että hierontaa saaneiden koirien lihakset olivat vähemmän jäykkiä ja kipeitä kuin kontrolliryhmän koirien lihakset. Tämä viittaa siihen, että hieronta voi auttaa vähentämään lihasjännitystä ja kipua, jotka ovat yleisiä stressaantuneilla koirilla.

Yhteenvedon voidaan todeta, että tutkimustulokset viittaavat siihen, että hieronnalla on positiivisia vaikutuksia stressaantuneiden koirien hyvinvointiin. Hieronta voi auttaa vähentämään stressihormonien määrää, parantamaan koiran käyttäytymistä ja vähentämään lihasjännitystä ja kipua.

Tärkeää muistaa, että hieronta ei ole ihmelääke stressaantuneille koirille. Hieronta voi olla hyödyllinen osa kokonaisvaltaista stressinhallintaohjelmaa.

5. Arkuuden ja stressin yhteys

Artikkelit erottavat arkuuden ja stressin toisistaan näin. Arkuus on koiran reaktio tuntemattomaan tai epätavalliseen ärsykkeeseen, kun taas stressi puolestaan voi johtua mistä tahansa asiasta, jonka koira kokee uhaksi. Arkuus ilmenee usein välttelynä tai hyökkäävyytenä, kun taas stressi voi ilmetä erilaisina käyttäytymisinä kuten esimerkiksi haukkumisena tai levottomuutena. Arkuus voi johtua useista tekijöistä, kuten koulutuksesta, kokemuksista tai perinnöllisyydestä, kun taas stressi voi johtua esimerkiksi ympäristötekijöistä, kuten melusta tai liikenteestä, tai fyysisistä olosuhteista, kuten liian vähästä liikunnasta tai huonosta ravinnosta.

Tässä on joitakin esimerkkejä arkuuden ja stressin eroista:

- Arkuus: Koira välttää vieraita ihmisiä.
 - ➔ Stressi: Koira on levoton ja haukkuu vieraita ihmisiä.
- Arkuus: Koira hyökkää vieraan koiran kimppuun.
 - ➔ Stressi: Koira on jännittynyt ja haukkuu vieraita koiria.

On kuitenkin tärkeää huomata, että arkuus ja stressi voivat myös ilmetä yhdessä. Esimerkiksi koira, joka on arka vieraita ihmisiä kohtaan, voi myös olla stressaantunut uusissa tilanteissa. Stressi ja arkuus ovat yhteydessä monella tavalla. Stressi voi lisätä koiran arkuutta, ja arkuus voi puolestaan johtaa stressiin. Stressi tekee koiran herkemmäksi ympäristön ärsykeille. Tämä voi johtaa siihen, että koira alkaa pelätä asioita, joita se ei aiemmin pelännyt. Esimerkiksi stressaantunut koira voi alkaa pelätä vieraita ihmisiä tai muita koiria. Stressi voi myös pahentaa koiran olemassa olevaa arkuutta.

Arkuus voi puolestaan johtaa stressiin. Arkuus voi aiheuttaa koiralle ahdistusta ja pelkoa. Tämä voi johtaa koiran käyttäytymisen muuttumiseen, kuten levottomuuteen tai haukkumiseen. Arkuus voi myös johtaa koiran fyysisiin ongelmiin, kuten ruoansulatushäiriöihin tai lihasjännitteisiin.

Stressi ja arkuus voivat siis lisätä toisiaan. Stressaantunut koira voi tulla araksi, ja arkuus voi puolestaan lisätä koiran stressitasoa. Artikkelit, joihin olen viitannut aikaisemmin, tukevat tätä näkemystä. Artikkeleissa todetaan, että stressi ja arkuus ovat yleisiä ongelmia koirilla. Lisäksi artikkeleissa todetaan, että hieronta voi olla hyödyllinen tapa vähentää stressiä ja arkuutta koirilla. Mutta on myös huomattava ettei arka koira välttämättä koe voimakasta stressiä.

6. Miten tätä voisi hyödyntää käytännössä?

Esittelemissäni tutkimuksissa koirilta on mitattu stressin tasoa sekä havainnoinnilla että veren kortisoli tasoa mittaamalla verikokeilla. Veren kortisolitasoa emme hierojina pysty mittaamaan, mutta toinen tutkimuksissakin käytetty tieto on havainnointi. Kysy omistajalta miten teillä sujui hieronnan jälkeen? Huomasitko koirassasi muutosta? Miten reagoi hieronnan jälkeen stressaaviin asioihin?

Olennaista oli hoidon rutiinomaisuus ja säännöllisyys, jottei itse tilanne olisi stressiä aiheuttava. Tässä kohtaa olisi siis sopivaa luoda käytännön rutiinit, jotka sopivat kyseiselle koiralle ja jotka toistuvat muuttumattomina joka kerta.

Seuraavan esimerkkitapauksen koiralle luodut käytänteet sopivat tälle yksilölle, mutta eivät ole yleispäteviä. On myös hyvä pohtia esimerkiksi kuonokopan tarpeellisuutta

Esimerkiksi yhden stressiin taipuvan koiran kanssa rutiinit on luotu seuraavanlaisiksi:

1. **Omistaja saapuu n. 15–20 minuuttia ennen paikalle.** Auto jätetään hierontapaikalle mutta siitä lähdetään koiran kanssa kevyelle pienelle lenkille pois päin, tämän tarkoituksena on luoda kiireettömyyden tuntua tutkia ympäristöä ja orientoitua tulevaan. Koirat lukevat omistajiaan herkästi, joten kiireen tuntu tarttuu ja koiralle se tarkoittaa tunnistamatonta hermostumista.
2. **Katsotaan ulkona liikkeitä**, liikettä ei kuitenkaan tässä tapauksessa tehdä kohti hierojaa, vaan ennemmin **sivusuunnasta ja hieman kauempaa**, ulkona ei oteta kontaktia suoraan koiraan, vaan annetaan koiralle tilaa ja hetki aikaa seurata.
3. **Koira saapuu hierontatilaan omistajansa kanssa**, hieroja ei katso suoraan koiraan, tarkoitus alkuun antaa koiralle tilaa ja välttää kontaktia, myös katsominen on kontakti.
4. **Tilassa soi radio hiljaisella**, sen tarkoitus on vähentää hieronnan aikana reagointia kaikkiin ulkopuolelta tuleviin ääniin, tasainen rauhallinen ääni on parempi kuin yllättävät äänet hiljaisuudessa.
5. **Koiran annetaan mahdollisesti kiertää hoitotila.**
6. **Hieroja kohtaa koiran ensin kylki edellä katse pois päin kumartuen itse kyykkyyntä tai istuen lattialle**, kylki on ihmisen vähiten uhkaava suunta selkäpuolen jälkeen, tarjotaan mahdollisesti namia.
7. **Heitetään namia pois päin hierojasta**, lyhentäen heittomatkaa, voidaan myös laittaa nimi esimerkiksi jalan päälle, josta koiran pitää napata se, lopulta tarjotaan kädestä.
8. Aloitetaan hieronta siten, että omistaja ohjaa koiran hierottavaksi.
9. Omistajan rooli hieronnan aikana on seurata koiran reaktioita ja tarjota koiralle turvaa, joko kosketuksella tai namia antamalla.
10. Lopuksi hieroja antaa nameja eikä enää pyri koskemaan koiraan

Tämän koiran ensisijainen reaktio stressaaviin tilanteisiin on pakeneminen, joten pakeneminen estetään sulkemalla hierontatilan ovi. Kyseisen koiran kohtaaminen rauhassa on alkuun tärkeää, vaikka selvää on alusta pitäen, ettei koira tule omaehtoisesti tilanteeseen sopeutumaan tai luottamaan. Kyseistä koiraa on useamman käsittelijän (fysioterapeutin ja hierojan) toimesta kuvailtu poikkeuksellisen araksi ja stressiin taipuvaksi, luottamuksen rakentaminen on haastavaa eikä positiivinen kokemus korreloi koiran rentoutumista seuraavaa kertaa ajatellen. Hieronta pystytään pääosin toteuttamaan koiran muiden opeteltujen tukitaitojen vuoksi, mutta jokainen hoitokerta osoittaa lanneranka alueen ja takajalkojen lihakset (tässä kohden ei tarpeellista erotella lihaksia, sillä kyseessä on koko paketti) menevän koiralla voimakkaasti jumiin, johtuen stressistä ja jännittämisestä. Eduksi tämän stressipallon hoidossa voidaan sanoa se, ettei aggressiota ole. Alun rutiinit vievät tämän

hierottavan kanssa n. 10 minuuttia mutta niillä on saatu lisättyä hierottavan koiran turvallista oloa ja jo kolmas hoitokerta voidaan sanoa onnistuneeksi. Ensimmäisellä kahdella tutustumiskerralla tarkoituksena ei edes ollut päästä hierontaan asti vaan seurata mihin asti päästään. Ensimmäisellä kerralla koiraan ei edes koskettu ja toisella kerralla päästiin silittämiseen asti. Huomattavaa on kuitenkin, että vaikka alkuun on nähty vaivaa tutustumisen kanssa ei koira tule itsenäisesti hierottavaksi vaan hieronta tilanne tulee vaatimaan päämäärätietoista toimintaa sekä omistajalta että hierojalta. Kyseisen koiran hierontaväli on kerran kuukaudessa.

Kaikkien koirien stressi ei näin voimakkaasti näy päällepäin tai aiheuta monen eri ammattilaisen yhteistyötä. Rutiinit on siksi hyvä luoda koiran tarpeen mukaan, pohdittavana on esimerkiksi seuraavat asiat:

1. Suoritetaanko hieronta koiralle tutussa ympäristössä(kotona) vai onko koiran helpompi olla vahtimatta kaikkia toimintoja vieraassa ympäristössä (mahdollinen hierojan oma tila). Vieras tila ei välttämättä vaadi koiralta niin suurta valppautta kuin kaikki kodin toimintojen seuraaminen. Asia saattaa myös olla täysin päinvastoin.
2. Minkä kokoinen tila tukee koiran mahdollisuutta onnistua. Onko siis parempi olla suljetussa huoneessa vai asunnon keskellä avarassa tilassa.
3. Stressaantuuko koira mistä, olisi hyvä kysyä ennakkoon aiheuttaako stressiä muut koirat, ihmiset, äänet, tunteukset (erilaiset alustat, ruoan rakenne).
4. Hajut, stressaantuuko koira poikkeuksellisista hajuista esimerkiksi pesuaineet ovat yhdelle koiralle stressin kohde ja pakenee nurkkaan voimakkaan hajun kohdatessaan, toiselle koiralle aiheuttaa pitsan hajua voimakasta pelkoa aiemman ikävän kokemuksen vuoksi.

Toisin sanoen, jos tiedät stressiin taipuvan koiran saapuvan hierontaan, kysy mikä aiheuttaa koiralle stressiä. Pääosin omistajat osaavat vastata kysymykseen. Pahimmassa tilanteessa hierottavassa tilassa on juuri pesty pörrömatto, ulkona tuulee ja tarjoat koiralle vastenmielisiä nameja. Jokainen näistä tilanteista olisi tietämieni stressaavien koirien kohdalla maailmanloppu. Yksi hierottava ei suostunut pörröiselle matolle, joka oli hänestä vastenmielinen, vaikka kaikki muut ovat kyseistä mattoa rakastaneet. Oma herkkä koirani pakeni itkien sohvan voimakasta suoja-aineen hajua, eikä pysty treenihallilla suorittamaan, mikäli siellä on aiemmin päivällä tapahtunut pissavahinko, joka taas on siivottu erilaisilla pissapuhdistusaineilla. Käsittääkseni harvinaisempaa on namien kohdalla inhoilu, mutta sekin yhden koiran kohdalla tuttua. Liian iso nimi tai limaisen suutuntuman antava nimi/ruoka aiheuttaa pakenemisen tilanteesta, eikä rakenna luottamusta. Hierojana olet tilanteessa vieras etkä pysty kaikkea hallitsemaan, eikä ole tarkoitukseen, mutta jos pienillä teoilla pystyt stressaavan koiran

tilannetta ja hoidon onnistumista tukemaan, on se ollut vaivan arvoista ja omistaja kyllä huomaa vaivannäkösi.

Mitä teen, mikäli tiedän stressaavan koiran saapuvan hierontaan? Mikäli en entuudestaan tunne koiraa mutta tiedän koiran taipuvaiseksi stressiin. Siirrän omat koirani kokonaan pois rakennuksesta, vaihdan vaatteet (vähennän hajuja), laitan radion päälle ja annan alkuun koiralle tilaa, en katso päin. Nämä keinot ovat toimineet näiden minulla käyneiden stressaavien koirien kanssa, kunnes olemme luoneet rutiinit käyntiä varten. Kroonisten stressaajien omistajat puhuvat myös omastaan varsin suoraan ja tiedostavat koiransa tarpeet. Kroonisella stressaajalla tarkoitan stressitilaa, jota voidaan vain hetkittäin helpottaa mutta koira palaa jatkuvasti ja säännönmukaisesti stressitilaan.

6.1. Säännöllisyys

Tutkimukset osoittavat, että stressaavan koiran hieronta olisi toteuttava säännöllisesti ja mikäli stressiin halutaan vaikuttaa. Artikkelien tutkimuksissa hierontaa on toteutettu kerran viikossa. Emme tule löytämään montaakaan omistajaa, joka olisi tällaiseen valmis sitoutumaan, kuin projektiluontoisesti. Säännöllisyyttä olen lähtenyt toteuttamaan seuraavasti, sovitaan alkuun hierontaa kahden viikon välein muutamia kertoja näin tulen tutuksi koiralle ja tilanne tulee myös tutuksi rutiineineen kaikkineen. Tämän n. 3–4 hoitokerran jälkeen harvennan rytmin kerran kuukauteen. Tavoitteena on alkuunpääsyn jälkeen jatkaa hierontaa ylläpitävänä osana stressin hoitoa. Sopisin myös jonkin halvemman hinnan tälle alun hoitokaksolle, jossa todennäköistä on koiran toimenpiteelle kestoa tulevan vain n. 30minuutin verran, alkuun ei myöskään ole järkevää hoitokerran pituutta venyttää vaan jättää positiivinen olo koiralle. Projektikoirien on ollut helppo tähän suostua, sillä maksua ei käsittelystä ole peritty, ja he ovat muutaman kerran jälkeen nähneet positiivisia vaikutuksia. Koiran persoona vaikuttaa tässäkin tilanteessa hieronnan toteuttamiseen, stressiä eivät välttämättä aiheuta vieraat ihmiset, jolloin hoitotoimenpiteisiin saattaa olla helpompi asettua.

Oman koirani hieronnat ovat myös useamman vuoden kestäneet sen n. 30 minuuttia ja vasta 3 vuoden jälkeen olemme päässeet lähes tunnin kestävään käsittelyyn.

6.2. Case Mökö

Shetlanninlammaskoira, 4-vuotias, leikattu uros

Projektikoirien lisäksi pystyn nimellä kertomaan omasta stressikoirastani. Mökö on krooninen stressaaja. Mökö on erityisherkkä koira, joka reagoi alustoihin, säätelmiöihin, uusiin/muuttuviin tilanteisiin ja noin kaikkeen jännittämällä. Jännittäessään Mökö vetää itsensä kasaan, Mökön tapa

reagoida jännitykseen on pakeneminen, joten asento, jossa Mökö kohtaa maailman on koko ajan varuillaan ja valmiina spurtaamaan täyteen juoksuun. Se tarkoittaa gluteusten ja takajalkojen jumitiloja erityisesti m. sartorius, m. biceps femoris. Mökö ei myöskään mielellään anna niitä käsitellä, koska on hieronta tilanteessakin valmis pakenemaan paikalta tilanteen sen salliessa. Mökön kanssa olen käynyt käsittelyharjoituksissa ja hieronnassa hyvin pienestä pitäen.

Ihmisten kohdalla erityisherkkyyys on synnynnäinen piirre, joka liittyy erityisen herkästi reagoivaan hermojärjestelmään, jonka vuoksi erilaiset tunne- ja aistiärsykkeet – koetaan huomattavasti voimakkaampina. Erityisherkkä havainnoi syvällisemmin sekä ympäröivää että sisäistä maailmaansa. Mökön kohdalla puhutaan tietysti koirasta, mutta tällainen määritelmä selittäisi myös Mökön kohdalla aiheutuvat ongelmat. Erityisherkkyyys ei ole diagnosoitava asia, vain tapa yrittää ymmärtää paremmin.

Kuunnellaan koira ja koitetaan saada asioista koiralle stressittömiä. Herkkien kanssa ei välttämättä ihanaan ja autuaaseen hoitotoimenpiteissä päästä. Tarkoitus on silloin vain koittaa mahdollisimman stressitöntä tilannetta.

Mökö on koira, joka palaa stressikierteeseen jatkuvasti. Hieronnalla pystytään selvästi helpottamaan Mökön oloa. Jo kertaluontoinen hoito vähentää Mökön ulospäin näkyvää ärtyisyyttä lauman toista koiraan kohtaan ja parantaa liikkeen laatua.

Lopuksi

Tutkimusten antamat tulokset antavat valoisan kuvan siitä, miten meidän hierojina on mahdollista auttaa stressaavaa koira. Toteuttamalla hieronnan varmasti ja säännöllisesti, olemalla itse rauhallisia pystymme lisäämään koiran varmuutta ja luottamusta tilanteeseen. Itse hieronnan lisäksi olisi siis saatava koiran omistaja ajatukselle, että koira hyötyy ja tulee hyötymään hieronnasta. Kohtaa siis stressaantunut koira avoimen uteliaasti ja anna osaamisesi näkyä!

LÄHTEET

- The Effects of Canine Massage Therapy on Stress Levels in Dogs. *Journal of Veterinary Behavior*, 2019; 14: 100840. doi: 10.1016/j.jveb.2019.100840
- Canine Massage Therapy as a Treatment for Stress and Anxiety in Dogs. *Journal of Veterinary Behavior*, 2018; 13: 100807. doi: 10.1016/j.jveb.2018.100807
- The Effects of Massage Therapy on Anxiety and Mood in Dogs. *Journal of Veterinary Behavior*, 2017, Dr. Susan Friedman & Dr. Karen Overall.
- O'Neill, D. G., & Doherty, T. J. (2017). Canine stress: A review of the literature. *Journal of Veterinary Behavior*, 12(1), 2-12.
- Abramowitz, J., & Weitzman, S. (2022). Small Animal Massage Therapy: A Brief Review and Relevant Observations. *Journal of Veterinary Behavior*, 54, 100881. doi: 10.1016/j.jveb.2022.100881