

FORSKNING

TEXT *Anna Sellberg*

Även små förändringar som leder till en mer aktiv livsstil kan ge positiva effekter, som exempelvis mindre smärta och förbättrad sömnkvalitet.

FOTO MÅNS ENGELBREKTSSON
RAS LAGOTTO ROMAGNOLO

EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET – HOS HUND OCH HUNDÄGARE

Att hundar ger guldkant i vardagen skriver nog de allra flesta hundägare under på. Läger du även till ett enkelt träningschema tycks du som är hundägare kunna öka din livskvalitet ytterligare – där nyckeln till framgång är just din fyrbenta kamrat.

Forskarna Josefin Söder och Klara Smedberg arbetar båda på SLU. De är just nu mitt uppe i sista delen av sin studie *Effekter av fysisk aktivitet hos hund och ägare: ett One Health-perspektiv*, som fått stöd från Agria och SKK Forskningsfond.



Att både hund och ägare ofta mår bra av sina dagliga promenader, det är nog välkänt sedan länge. Men går det att vetenskapligt visa att även en ganska liten mängd ökad fysisk aktivitet kan förbättra bådars hälsa och livskvalitet?

Det försöker en grupp forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, och Uppsala universitet, här representerade av doktorand Klara Smedberg och biträdande handledare Josefin Söder, ta reda på. De är just nu mitt uppe i en tre år lång studie med namnet *Effekter av fysisk aktivitet hos hund och ägare: ett One Health-perspektiv*, som fått driftsmedel från Agria och Svenska Kennelklubbens Forskningsfond.

Söker vetenskapliga bevis

Det hela började med att Britta Agardh, en hängiven person med gedigen erfarenhet av att arbeta med fysisk träning för både människor och hundar, kontaktade professor Anna Bergh vid SLU med funderingar om ett gemensamt samarbete kring något lämpligt forskningsprojekt vore möjligt. Hos Svenska Brukshundklubben fanns då redan träningsprogrammet *Upp och hoppa – sund med hund*, där Britta var projektledare, och idén uppstod att på allvar utvärdera detta träningsprogram.

Men att det är bra med motion – det vet väl alla redan? Ja, visst, konstaterar både Josefin Söder och Klara Smedberg, men:

– Om exempelvis värden ska kunna rekommendera en träningsform måste den ju vara vetenskapligt utvärderad först, säger Josefin.

Pilotstudiens upplägg

Under hösten 2021 gjordes därför en pilotstudie med träningsprogrammet *Upp och hoppa – sund med hund* som utgångspunkt. Deltagarna hittades via sociala medier och det blev en blandad grupp, där storleken på hund varierade mellan små och mycket stora. De främsta kriterierna var att ägaren ville delta, att hunden kunde delta rent fysiskt och att man hade möjlighet att ta sig till Uppsala för de undersökningar som ingick.

Studiens upplägg var att hundägarna fick välja en målsträcka som de siktade på att klara av att jogga eller springa tillsammans med sin hund vid slutet av träningsprogrammets sista vecka. Hundägarna kunde välja på 2, 5, 7,5 eller 10 kilometer. Löpträningen utfördes 2–3 gånger per vecka plus att ägare och hund genomförde ett gemensamt cirkelträningsspass en gång per vecka. Träningsprogrammets upplägg var att växla mellan gång och joggning/löpning för att gradvis bygga upp kondition och styrka. Vid studiens start togs också kroppsmått hos både människa och hund – detta trots att projektet inte primärt har viktminskning

”Det sågs framför allt en signifikant förbättrad livskvalitet hos hundägarna”

som målsättning. Det mål som gällde var nämligen att röra på sig mer, och varken hund eller människa behövde förändra sin kost.

– Vi ställde också ett helt batteri av frågor till hundägaren, säger Josefin Söder och berättar att de flesta frågorna var subjektiva, där hundägaren fick göra självkattningar av både sin egen och hundens hälsa och livskvalitet.

Förbättrad livskvalitet

Sammanlagt deltog 37 ekipage från start. 22 av dem fullföljde hela studien, som pågick i åtta veckor. Och trots att det egentligen är en förhållandevis kort tid för den här typen av träningsstudie syntes det tydliga effekter på såväl människor som hundar, konstaterar de båda forskarna.

– Det sågs framför allt en signifikant förbättrad livskvalitet hos hundägarna, säger Josefin, och Klara fyller i:

– Och vi såg också en förbättring av kroppsacceptansen hos hundägarna, detta trots att inga kroppsmått förändrades. De ägare som slutförde studien skattade dessutom sin hunds livskvalitet som konstant hög.

Men vad innebär då en bättre kropps- och självacceptans för hundägaren?

Jo, det finns en hel del forskning på området sedan tidigare. Studier visar att om vi ”tycker om oss som vi är”, så gör det skillnad ►



Under pilotstudiens gång minskade hundarnas hull, bröst- och bukomsfång signifikant samtidigt som lårmusklernas omsfång ökade.

FOTO MÅNS ENGELBREKTSSON
RAS ROTTWEILER

för livskvaliteten. Bland annat blir vi bättre på att ta hand om oss själva, och det som med vetenskapliga termer kallas "självvårdande beteende" ökar. Det kan vara saker som att dra ner på rökningen, börja träna eller äta lagad mat varje dag.

– Anekdotiskt finns det också många berättelser inom vården om hur även små förändringar till en mer aktiv livsstil kan leda till både mindre smärta och bättre sömnkvalitet, säger Josefin.

Tack vare hunden

Då är det väl bara att börja träna då? Jo, visst. Men vi vet väl alla hur svårt det är att upprätthålla en vana under en längre period. PT:n har inga tider, bästa kompiserna tröttnar, det är stressigt på jobbet eller hemma – och så rinner alla goda föresatser ut i sanden. Men det är här hunden kommer in i bilden: en kravlös träningskompis som alltid finns till hands!

– Det vi såg i pilotstudien var att deltagarna blev mer motiverade till fortsatt gemensam träning tillsammans med sin hund än de varit tidigare, berättar Klara, och Josefin instämmer:

– Flera av deltagarna påpekade att det var hunden som fick dem att komma i väg ut och röra på sig, även om det exempelvis var dåligt väder. En sa: "Jag var inte alls motiverad, men min hund älskar att springa intervaller, så vi gav oss ut ändå!"

Båda forskarna konstaterar att hunden därmed blir en sorts motivator – inte minst för att träningen har fördelar också för hunden. Josefin fortsätter med att förklara hur det här med ett "One Health-perspektiv" kan sägas vara som en triangel. Ett av hörnen är människans hälsa och ett är hundens.

Det tredje hörnet består av olika miljöaspekter. I mitten av triangeln finns synergien – glädjen i att göra något tillsammans och naturens positiva inverkan på vårt mående. Alltså, de sammanlagda fördelarna som skapas av att man kombinerar forskning kring människa, djur och miljö, här med målet att öka den fysiska aktiviteten för en bättre hälsa.

Hundens kroppsmått ändrades

När pilotstudien var klar skattades inte bara hundens livskvalitet, utan man undersökte också hundarna som deltagit med avseende på olika kroppsmått. Då upptäcktes intressanta förändringar i hundens fysik: hull, bröst- och bukomsfång minskade signifikant samtidigt som lårmusklernas omsfång ökade. Kroppsvikten däremot förblev oförändrad.

– Vi vägde hundarna, bedömde hullet och använde ett måttband på olika ställen

på kroppen: vi mätte fettansamlingen över revbenen, midjan samt omsfånget på hundens lårmuskler, säger Josefin och konstaterar att resultaten tyder på att även en liten mängd ökad motion kan ge en omfördelning mellan fett- och muskelmassa. Dessa resultat behöver dock bekräftas i större studier

och inkluderar objektiva mätmetoder.

Resultaten är något som man hoppas kan komma till användning kliniskt, menar de båda forskarna. I dag lider många hundar av övervikt och ägarna

rekommenderas oftast att minska intaget av energi, genom att exempelvis byta till ett bantningsfoder. Men kanske kan också en ordination från veterinären om ökad motion bli ett led i behandlingen för hundar med lindrig till måttlig övervikt? Att använda måttbandet som ett komplement till sin hullbedömning är en enkel metod för att upptäcka förändringar – och att mäta hunden kommer troligen både djurhjälsopersonal och djurägare att kunna göra.

– Tidigare studier har visat att redan efter en tio minuters utbildning i hullbedömning blir hundägare lika bra på att skatta hundens hull som djurhjälsopersonal, konstaterar Josefin.

"Jag var inte alls motiverad, men min hund älskar att springa intervaller, så vi gav oss ut ändå!"

Vi tycks bli mer motiverade att hålla igång träningen om den sker tillsammans med vår hund.

FOTO TINA JOHANSSON
RAS AUSTRALIAN SHEPHERD



Nästa steg för forskarna

I ett projekt inom ramen för gruppens fortsatta forskning kommer hon att titta närmare på om det går att hitta en klinisk undersökningsmetod som kan skilja mellan fett- och muskelmassa, eftersom att enbart väga hunden kan vara ett missvisande mått för hundar som är i träning. Just nu pågår en studie som mäter kroppsmått och skannar hundarna från topp till tass, och genom detta hoppas forskarna kunna förfinna nuvarande metoder för bedömning av hull och muskelmassa hos hund.

När det här skrivs är planeringen av nästa del av projektet precis på gång, i form av en mer omfattande studie av träningsprogrammet som användes i pilotstudien, berättar de båda forskarna. En nyhet är att man denna gång troligen bara kommer använda de kortare målsträckorna. Andra viktiga delar är att det kommer samlas blodprover som mäter ämnesomsättningen för alla deltagare och att det till skillnad från pilotstudien också ska finnas en kontrollgrupp som fortsätter sitt vanliga liv utan träningsprogram. Meningen är att deltagarna lottas till vilken grupp de hamnar i.

– En del blir lite besvikna när de hör det och säger ”men jag vill ju träna och bidra till forskningen!”. Då är det viktigt att understryka att de i kontrollgruppen gör en lika viktig insats, påpekar Klara.

En annan spännande del av studien är att en vecka före dess start, och under den sista träningsveckan, ska hundägaren och hunden få bära elektroniska mätare på kroppen. Det kallas för ”accelerometri”, och data som samlas in visar hur personen och hunden rör sig. Genom att jämföra data insamlade före och under studiens sista vecka kan man se om det blir någon objektiv förändring i den fysiska aktiviteten. Dessutom kommer deltagarnas sömnkvalitet undersökas med samma elektroniska mätare.

Före och efter träningsprogrammet blir det också en omfattande enkät som rör hälsa och levnadsvanor hos både ägare och hund, och liksom tidigare tar man både hundens och ägarens kroppsmått. Studiens övergripande syfte är likt pilotstudien att identifiera hållbara sätt att öka fysisk aktivitet hos både ägare och hund – eftersom en fysiskt aktiv livsstil kan innebära många hälsofördelar på sikt.

– Eftersom vi specifikt vill utvärdera hälsoeffekterna av att delta i träningsprogrammet blir det därmed inga kostråd, varken till hunden eller ägaren, i just denna studie, säger Klara:

– Förutom att studera effekterna av fysisk aktivitet är vi ute efter att identifiera faktorer som kan motivera till en fysiskt aktiv livsstil på lång sikt, med utgångspunkt från bandet mellan ägare och hund och olika faktorer kopplade till utemiljön. ●

VILL DU DELTA I TRÄNINGSTUDIEN?

I så fall finns det goda möjligheter! Kontakta doktorand Klara Smedberg direkt på klara.smedberg@slu.se

Deltagare lottas till antingen en kontrollgrupp som fortsätter med sina vanliga rutiner, eller en grupp som följer träningsprogrammet. Som deltagare kommer du behöva ta dig till Uppsala tillsammans med din hund vid vissa tillfällen under studiens gång.

DE SOM ARBETAR MED PROJEKTET ÄR:

Doktorand Klara Smedberg, SLU
Huvudhandledare Erika Roman, SLU
Biträdande handledare Anna Bergh, SLU
Biträdande handledare Josefin Söder, SLU
Biträdande handledare Jan Eriksson, Uppsala universitet
Biträdande handledare Sören Spöndly-Nees, Uppsala universitet och Region Uppsala.

FINANSIERING

Studien som helhet finansieras av: Agria och Svenska Kennelklubbens Forskningsfond, SLU Future One Health, Stiftelsen för strategisk forskning, Uppsala Diabetescentrum och fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap, SLU.