



POUR UNE  
FLEXIBILITÉ  
RETROUVÉE

**GUIDE D'EXERCICES  
DE PHYSIOTHÉRAPIE**



**Flexadin®**



# VOUS VENEZ D'APPRENDRE QUE VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE SOUFFRE D'OSTÉOARTHROSE

L'ostéoarthrose est une maladie articulaire dégénérative qui entraîne des douleurs et une perte de la mobilité, surtout au niveau des articulations qui soutiennent le poids de l'animal, comme les coudes, les hanches et les genoux. Elle se manifeste aussi bien chez les chiens que les chats.

Si on la rencontre le plus fréquemment chez les animaux âgés, l'arthrose peut également affecter les animaux plus jeunes.

Pour voir ces exercices de physiothérapie sous format vidéo, veuillez cliquer sur l'adresse suivante : [www.youtube.com/vetoquinolcanada](http://www.youtube.com/vetoquinolcanada)



VIDÉO 1  
Ostéoarthrose : définition  
et prise en charge

VIDÉO 2  
Exercices passifs

VIDÉO 3  
Exercices thérapeutiques  
de base

VIDÉO 4  
Exercices thérapeutiques  
avancés

## SOULAGER LA DOULEUR ARTHROSIQUE

Il n'est pas possible de guérir l'ostéoarthrose, mais il est possible de soulager la douleur arthrosique, d'améliorer la mobilité des articulations et de restaurer la qualité de vie de l'animal, et ce, de plusieurs façons. Nous pouvons administrer des chondroprotecteurs (suppléments qui protègent le cartilage) et des anti-inflammatoires, favoriser une perte de poids pour aider l'animal à conserver un poids idéal et élaborer des programmes d'exercices qui comprennent un entraînement proprioceptif, des étirements, des exercices d'amplitude articulaire, des massages, et le renforcement des articulations et des muscles.

## ANIMAL ARTHROSIQUE

Dans le cas d'un animal arthrosique, l'exercice doit être modéré. Il vaut mieux éviter les activités intenses comme sauter, rapporter des objets et courir, qui peuvent endommager encore plus le cartilage. La marche en laisse est l'un des meilleurs exercices pour un animal arthrosique, car elle aide à préserver la santé des cartilages, la masse musculaire et le mouvement des articulations.

Avant d'effectuer les exercices,  
nous vous encourageons à travailler  
en étroite collaboration avec  
votre équipe vétérinaire  
pour aider votre animal à  
se porter le mieux possible!



# 1<sup>RE</sup> CATÉGORIE : EXERCICES PASSIFS



## LES MOUVEMENTS PASSIFS DE PLEINE AMPLITUDE :

### LES PROM...



... consistent à bouger les articulations dans toute leur amplitude selon un ensemble complet de mouvements, sans contraction musculaire active de la part de l'animal. L'animal demeure simplement allongé pendant que son maître fléchit et étend doucement ses articulations.

... ont de nombreux bienfaits : ils augmentent la circulation sanguine et le drainage lymphatique, ce qui diminue la raideur articulaire.

... améliorent aussi la souplesse des muscles et des tendons. Ils sont indiqués chez les animaux souffrant d'arthrose et chez ceux qui ont besoin d'augmenter la mobilité de leurs articulations.

# PROM



Les articulations et les muscles froids ne bougent pas très bien; il est donc très important de réchauffer les membres de votre animal avant d'effectuer ces exercices. Amenez votre animal faire une courte promenade de 3 à 4 minutes, appliquez de la chaleur ou massez doucement les muscles avant d'effectuer les PROM.

1



En commençant par les extrémités inférieures, bougez les orteils de l'animal en les pliant et en les tendant passivement.

3



Poursuivez avec le genou. Pour isoler l'articulation du genou, soutenez la partie supérieure de la cuisse avec votre main gauche, et tenez la partie inférieure de la patte immédiatement au-dessous du genou de l'autre main.

2



Passez ensuite au jarret. D'une main, stabilisez la jambe au-dessus de l'articulation et de l'autre main, commencez doucement à plier et à tendre le jarret jusqu'au point de résistance. Répétez 8 ou 9 fois.



4

Maintenant au tour de la hanche. Tendez la patte vers l'avant pour fléchir l'articulation de la hanche (A) et bougez ensuite la patte vers l'arrière pour tendre l'articulation de la hanche (B).



**NE FLÉCHISSEZ PAS PLUS QUE CE QUE L'ANIMAL PEUT TOLÉRER**

# PROM

5



Passez maintenant aux pattes avant. Les orteils sont fléchis (A) puis tendus (B), comme ceux des pattes arrière.

6



Au tour du coude. Veillez à ne pas fléchir ni tendre le coude plus que ce que l'animal peut tolérer. C'est dans cette position que vous tenez le coude pendant 5 à 10 secondes.

Les exercices passifs peuvent aussi être réalisés chez les chats. Cependant, vous serez plus à l'aise si vous avez un assistant qui tient et caresse doucement le chat pendant que vous effectuez la même gamme d'exercices d'amplitude que chez les chiens. Le processus est le même pour toutes les articulations qui sont fléchies et tendues, en respectant le niveau de tolérance de l'animal.

7



Passez maintenant à l'épaule. Fléchissez-la vers l'arrière et tendez-la vers l'avant.

Idéalement, effectuez environ 10 répétitions pour chaque articulation des quatre membres.



## 2<sup>E</sup> CATÉGORIE : **EXERCICES THÉRAPEUTIQUES**



Un exercice est considéré comme actif lorsqu'un animal contracte ses muscles pour faire bouger un membre ou son corps.

La contraction musculaire est absolument essentielle pour créer de la masse musculaire.

Des muscles forts feront beaucoup pour protéger et stabiliser une articulation arthrosique, ce qui lui permettra de mieux performer. Vous devez donc aider votre animal à développer des muscles solides!

Lorsqu'un exercice thérapeutique est effectué, il est important de s'assurer que les mouvements sont faits lentement et avec précision. Ces exercices thérapeutiques sont considérés comme des exercices de base qui conviennent aux patients souffrant d'arthrose, mais ils peuvent aussi être utilisés chez tous les animaux qui ont besoin de renforcer leurs muscles et leurs tendons.

Encore une fois, les articulations et les muscles froids ne bougent pas très bien, il est donc très important de réchauffer les membres avant d'effectuer ces exercices. Amenez l'animal faire une promenade de 3 ou 4 minutes, appliquez de la chaleur ou massez doucement les muscles.

## RÉTRAIT RÉFLEXE



Cet exercice est appelé le retrait réflexe. Il nécessite que le chien retire sa patte à la fois par réflexe et par un mouvement volontaire. Il est exécuté en chatouillant ou en passant nos doigts entre les orteils du chien.



## DONNER LA PATTE



Demandez à votre animal de donner la patte. Vous aurez souvent besoin d'une gâterie pour récompenser ce comportement. L'animal contracte les muscles supérieurs et inférieurs de sa patte en levant et en déposant celle-ci dans votre main. Il utilise ses muscles sans mettre de poids sur son membre.



Vous pouvez rendre cet exercice un peu plus difficile en levant votre main plus haut ou en l'éloignant pour que l'animal fléchisse et tende son membre encore plus.



## TRANSFERT DE POIDS



Le plus simple est que l'animal se tienne debout et que l'on pousse doucement ses hanches de gauche à droite pour transférer le poids d'un côté à l'autre sans lever aucune patte.

L'étape suivante du transfert de poids consiste à pousser les hanches de l'animal avec suffisamment de force pour qu'il fasse un pas de côté, puis de lui faire faire un autre pas dans la direction opposée.



Une fois que le chien est capable d'effectuer le balancement des hanches, il peut commencer à se tenir debout sur trois pattes. Dans cette position, tout le poids est supporté par la patte opposée. Lever en alternance la patte gauche puis la droite entraîne des transferts de poids.



Les transferts de poids peuvent prendre plusieurs formes, des plus faciles aux plus difficiles. **N'oubliez pas de toujours respecter les capacités de votre chien et de ne jamais faire un exercice en outrepassant la fatigue de l'animal.**



Les exercices de transfert de poids sont faciles à faire avec les chats. Un outil utile pour ces exercices est une petite planche, et dans ce cas, vous pouvez utiliser une planche d'équilibre. Vous n'avez qu'à placer les pattes de derrière de votre chat sur la planche et à transférer doucement son poids d'un côté à l'autre. Ces exercices fonctionnent aussi très bien avec les pattes avant.

## LES CÔNES



Contourner des cônes est une excellente manière de faire bouger la colonne vertébrale. Commencez avec 3 ou 4 cônes (des bouteilles de boisson gazeuse font aussi l'affaire), chacun placé à une longueur de chien l'un de l'autre. Amenez le chien à faire des « S » autour des cônes, en courbant sa colonne vertébrale d'un côté et de l'autre. Lorsqu'il est très bon à cet exercice, vous pouvez rapprocher les cônes.

Ce guide de physiothérapie  
a été élaboré  
en collaboration avec  
Dre Joanne Corbeil, Médecin  
Vétérinaire praticienne en  
physiothérapie animale

