

# ARTHROSE



## DV BLEUENN PIGNET-ARDOIS

*Le maintien de votre animal à son poids idéal ainsi qu'une alimentation adaptée participera de façon active à l'amélioration de son confort.*

*Si vous trouvez votre animal trop douloureux, n'hésitez pas à en faire part à votre vétérinaire afin de trouver une solution médicale adaptée (Anti inflammatoires, Librela...)*

*Adaptez toujours les exercices au ressenti de votre animal, s'il semble trop douloureux effectuez moins de répétitions, essayez un autre exercice ou reportez la séance.*

Vous trouverez sur notre site internet des liens de vidéos Youtube des exercices proposés.

**Poche de chaud** : vous pouvez appliquer le matin au réveil ou plusieurs fois par jour une poche de chaud (bouillotte, environ 60°C) sur les zones douloureuses de votre animal, en protégeant toujours la peau avec une serviette, laissez-la en place 10 à 20 min

**Massage** : du corps de votre animal, le soir avant le couché 10 min, participera à son bien-être

Il est essentiel de faire bouger votre animal pour maintenir ses amplitudes articulaires, améliorer sa mobilité et renforcer ses masses musculaires :

Effectuez 2 à 4 fois par jour des **mobilisations des articulations** (insister sur les articulations les plus atteintes)

Votre chien/chat est couché : 10 à 15 flexions et extensions par articulation, effectuez des mouvements de pédalage (mimer le mouvement de la marche)

**Assis/Debout** 5 à 10 fois / **Donne la patte**

**Déstabilisation** :

Debout sur sol plat / sur matelas / sur oreillers, déstabiliser l'arrière train de gauche à droite, d'avant en arrière, pour inciter votre animal à prendre appui sur ses quatre membres à tour de rôle. Vous pouvez soulever un antérieur puis un postérieur... afin de rajouter de la difficulté à l'exercice

- Surélevez les antérieurs quelques minutes afin d'accentuer le renforcement sur les postérieurs (à l'aide d'un ballon cacahuète, d'un coussin), hauteur modérée les premières fois / Surélevez les postérieurs pour renforcer les antérieurs

**Sorties en extérieur**

- **Marche** en laisse courte et de courte durée mais plusieurs fois par jour  
- avec **montées/descentes** douces, quelques marches (5 au début puis augmentez progressivement)

- Dans des herbes hautes, sur le sable, des feuilles mortes

- Travaillez les **changements de direction** : marche en zig-zag, en cercle, en 8

☐ **Franchissement d'obstacles** : (cavalettis) avec manche à balais, branches etc

Une à deux fois par jour 10 Aller-Retour ou plus

*Toujours au pas à l'aide d'un harnais et d'une laisse courte, sur sol non glissant, varier le parcours et les hauteurs, l'espacement des barres doit correspondre à un pas, de manière à éviter les sauts et favoriser le franchissement des barres une à une, et encourager l'animal à bien lever ses membres.*

Augmentez progressivement l'intensité des exercices chaque semaine si vous sentez que votre animal en est capable : marche plus soutenue, augmentation de la déstabilisation, augmentation des temps de sorties...

S'il semble rencontrer des difficultés sur certaines répétitions ou des sorties plus longues, n'hésitez pas à redescendre d'un palier l'intensité des exercices proposés.

D'autres exercices adaptés de physiothérapie peuvent vous être proposés par votre vétérinaire traitant ou par la clinique Benjamin Franklin afin d'améliorer confort et la mobilité de votre compagnon.

Le Dv Pignet-Ardois en charge de la physiothérapie est joignable le mardi et le jeudi de 9h à 17h au 02.30.06.06.06.