

Un peu de pratique:

COMMENT RÉALISER  
UN MASSAGE ?



CAPdoulleur ASV  
CHANGE ANIMAL PAIN

Amandine BOUVIER DMV

Vétérinaire, membre de l'équipe CAPdoulleur

# Matériel et Méthode

## ➤ Matériel

- Pas de matériel nécessaire
- Endroit calme et confortable
- Huiles de massage si besoin



## ➤ Méthode

→ Sept catégories

Effleurage

Pétrissage

Friction

Massage transversal  
profond

Pression statique  
profonde

Vibration

Percussion

# Effleurage

## ➤ Pourquoi ?

- Début et fin de tout massage
- Prise de contact avec l'animal
- Mise en confiance et sécurité
- Décontraction des muscles, apaisement de l'animal, préparation aux autres mouvements
- Détection des zones sensibles, points de tension

## ➤ Quels tissus ?

- Tissus superficiels: peau, tissu adipeux sous-cutané

## ➤ Quelle partie de la main est utilisée ?

- Main et doigts bien à plat, 1 ou 2 mains

# Effleurage

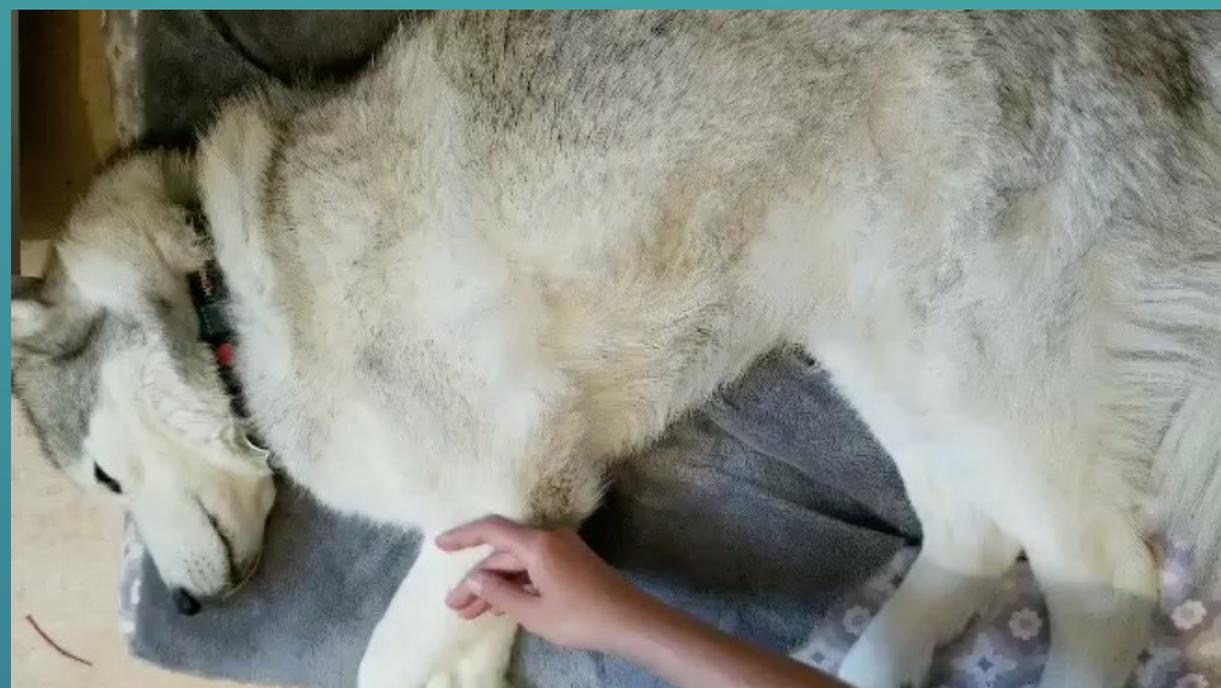
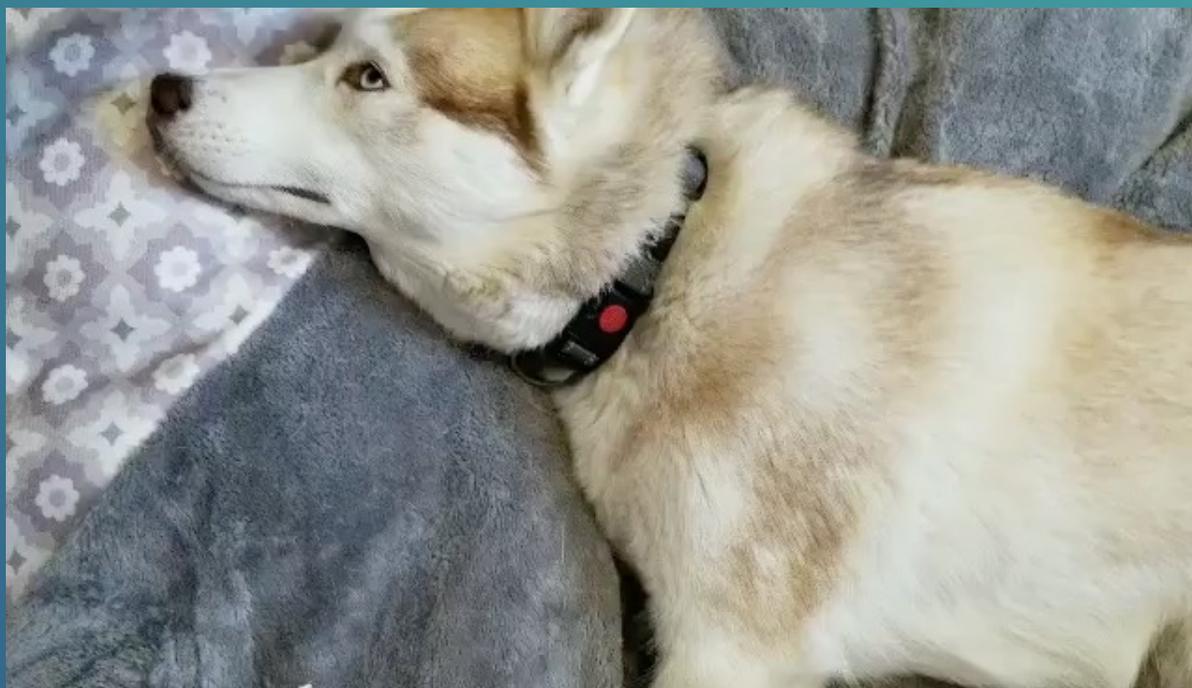
## ➤ Quels mouvements ?

- Mouvements : caresses amples et larges (dépassement zone traitée)
- Pression: légère puis progressivement légèrement augmentée
- Direction: sens du poils (plus confortable pour l'animal)
- Rythme: lent



# Effleurage

- Présentation vidéo du mouvement



# Pétrissage

## ➤ Pourquoi ?

- Assouplissement cutané
- Suppression des contractures musculaires
- Diminution des adhérences
- Stimulation circulation sanguine, nutrition des muscles, élimination des déchets
- Rythme calme: Détend l'animal entre 2 mouvements plus sensibles
- Rythme plus marqué: Tonifiant avant un effort sportif

## ➤ Quels tissus ?

- Tissus superficiel: peau, tissu adipeux sous-cutané
- Tissus profonds: muscles

## ➤ Quelle partie de la main est utilisée ?

- Pulpe des doigts, 1 ou 2 mains

# Pétrissage

## ➤ Quels mouvements ?

- Mouvements: torsion, étirement, allongement des tissus ou des muscles
- Pression: superficielle avec maintien du tissu pour le mobiliser  
profonde avec maintien des muscles pour les mobiliser
- Direction: pression superficielle: dans tous les sens, transversale aux fibres musculaires  
pression profonde: vers le cœur
- Rythme: intermédiaire (détente) ou plus marqué (tonifiant)



# Pétrissage

➤ Présentation vidéo du mouvement



# Pétrissage

## ➤ Variante: le palper-rouler

- Mouvements: formation d'un pli cutané que l'on roule doucement
- Pression: superficielle mais maintien du tissu pour le mobiliser
- Direction: vers le cœur
- Rythme: lent

# Pétrissage

➤ Présentation vidéo du mouvement



# Vibration

## ➤ Pourquoi ?

- Etirement de la zone
- Lent: effet sédatif
- Lent: relaxation des muscles en post-effort
- Rapide: effet stimulant avant un effort

## ➤ Quels tissus ?

- Tissus superficiels: peau, tissu adipeux sous-cutané
- Tissus profond: muscles

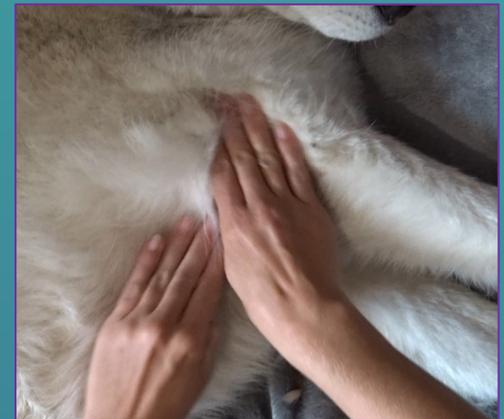
## ➤ Quelle partie de la main est utilisée ?

- 4 doigts ou la main à plat, 1 ou 2 mains

# Vibration

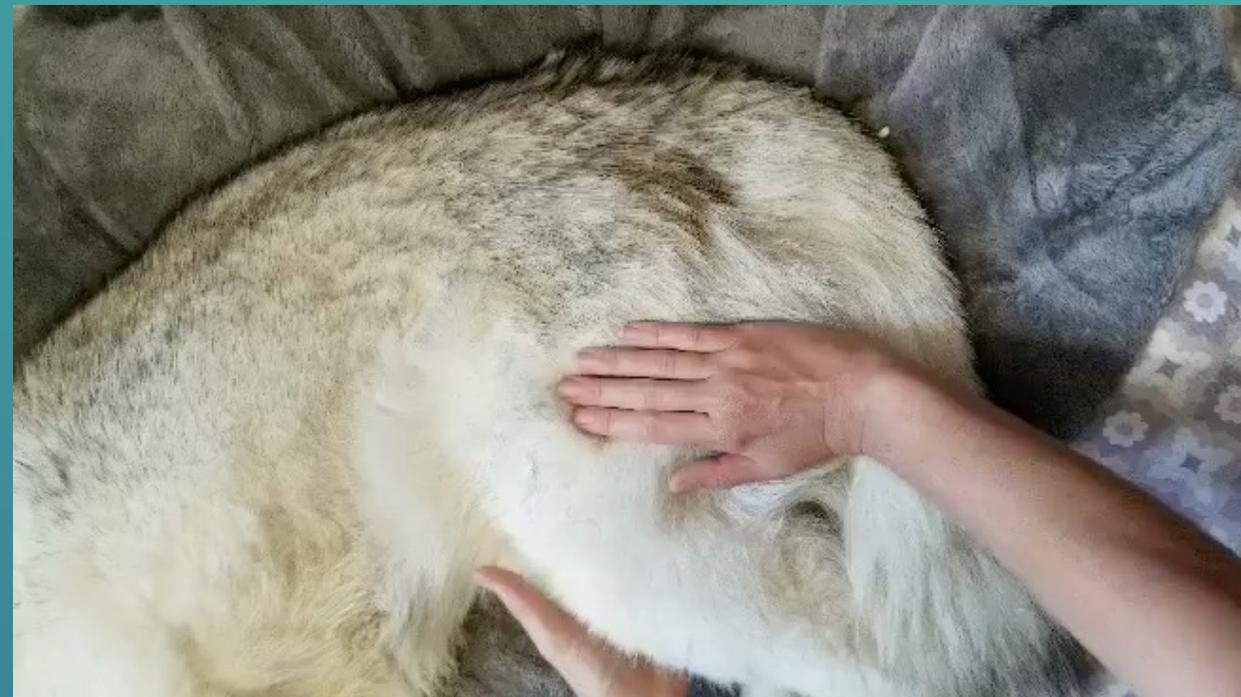
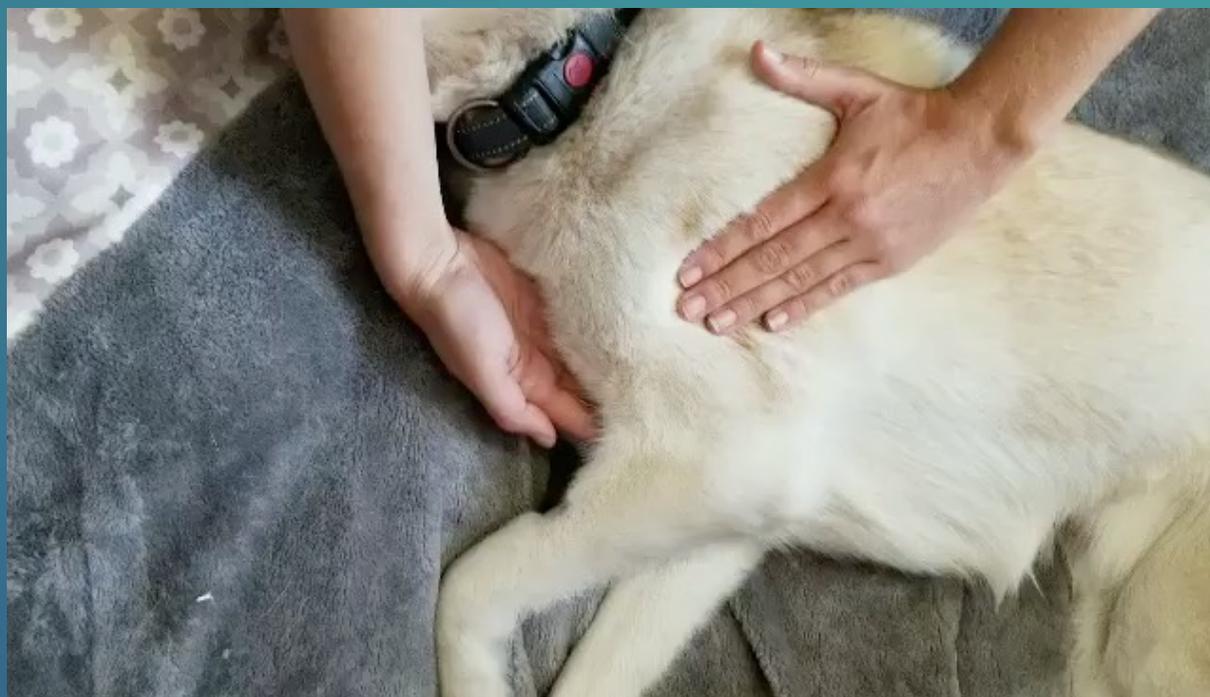
## ➤ Quels mouvements ?

- Mouvements: succession de pressions et déplacements rapides, tout en gardant contact avec les tissus
  - Pression: légère puis progressivement augmentée
  - Direction: toutes directions
  - Rythme: lent ou rapide
- 
- Possibilité d'insérer régulièrement des mouvements d'effleurage superficiels et profonds



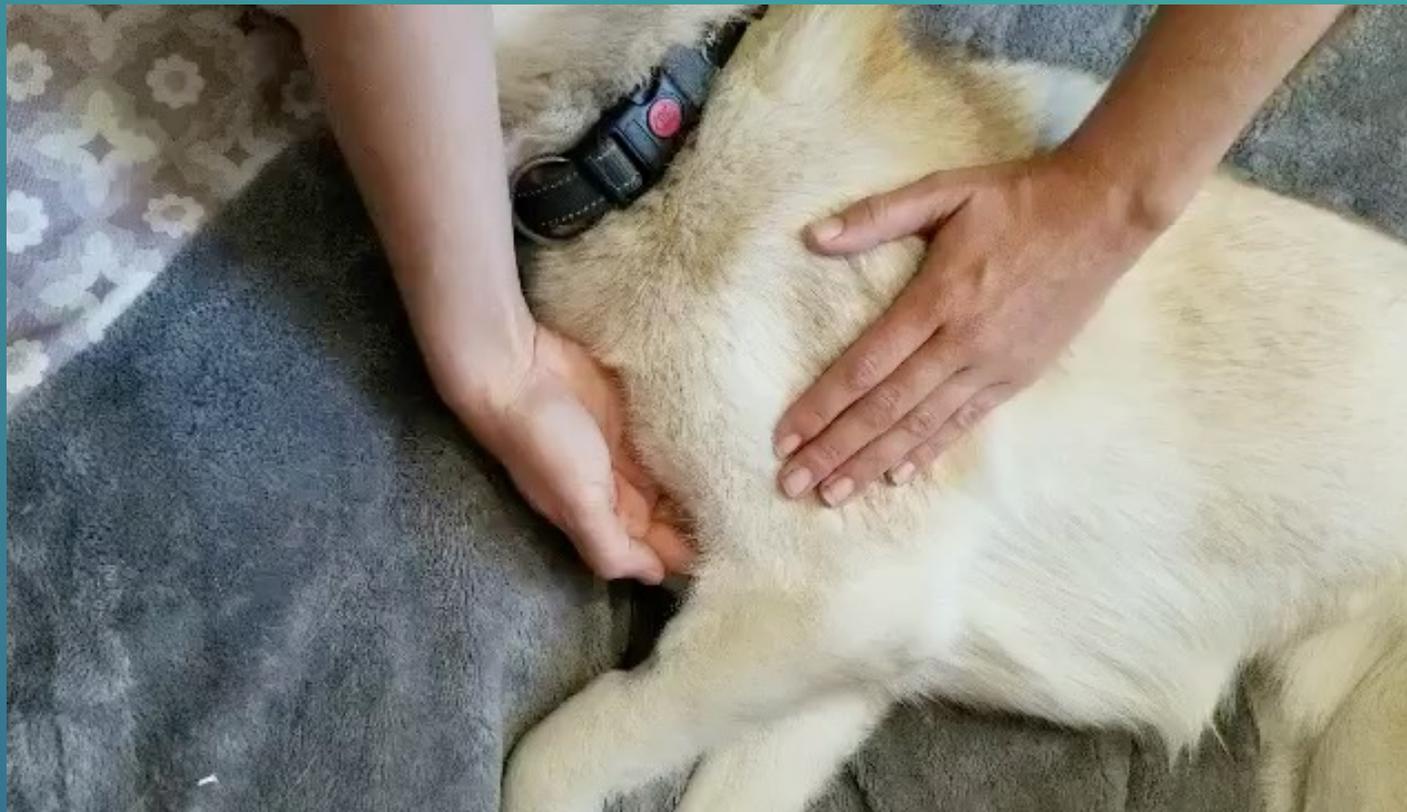
# Vibration

➤ Présentation vidéo du mouvement



# Vibration

➤ Présentation vidéo du mouvement



# Friction

## ➤ Pourquoi ?

- Suppression des contractures localisées profondes
- Assouplissement cutané
- Diminution des adhérences
- Diminution douleurs liées à des tendinites

## ➤ Quels tissus ?

- Tissus superficiels: peau, tissu adipeux sous-cutané
- Tissus profonds: muscles

## ➤ Quelle partie de la main est utilisée ?

- 1 Doigt (souvent le pouce)
- Possibilité de faire contre appui avec une seconde main

# Friction

## ➤ Quels mouvements ?

- Mouvements: précis et localisés, la peau est solidaire des doigts avec une action de frottement rapide sur les plans plus profonds
- Pression: plus ou moins forte suivant l'animal
- Direction: statique
- Rythme: de 1 à 2 mouvements / seconde jusqu'à 4 mouvements/seconde
- Durée optimale: 2 à 3 minutes (maximum 5 minutes)



# Friction

➤ Présentation vidéo du mouvement



# Massage transversal profond (MTP)

## ➤ Pourquoi ?

- Si douleur localisée profonde: suite de la friction
- Analgésie d'un point douloureux
- Augmentation de la circulation sanguine, drainage
- Elimination des adhérences musculaires, ligamentaires, tendineuses

## ➤ Quels tissus ?

- Tissus profond: muscles, tendons, ligaments

## ➤ Quelle partie de la main est utilisée ?

- Extrémités des doigts

# Massage transversal profond (MTP)

## ➤ Quels mouvements ?

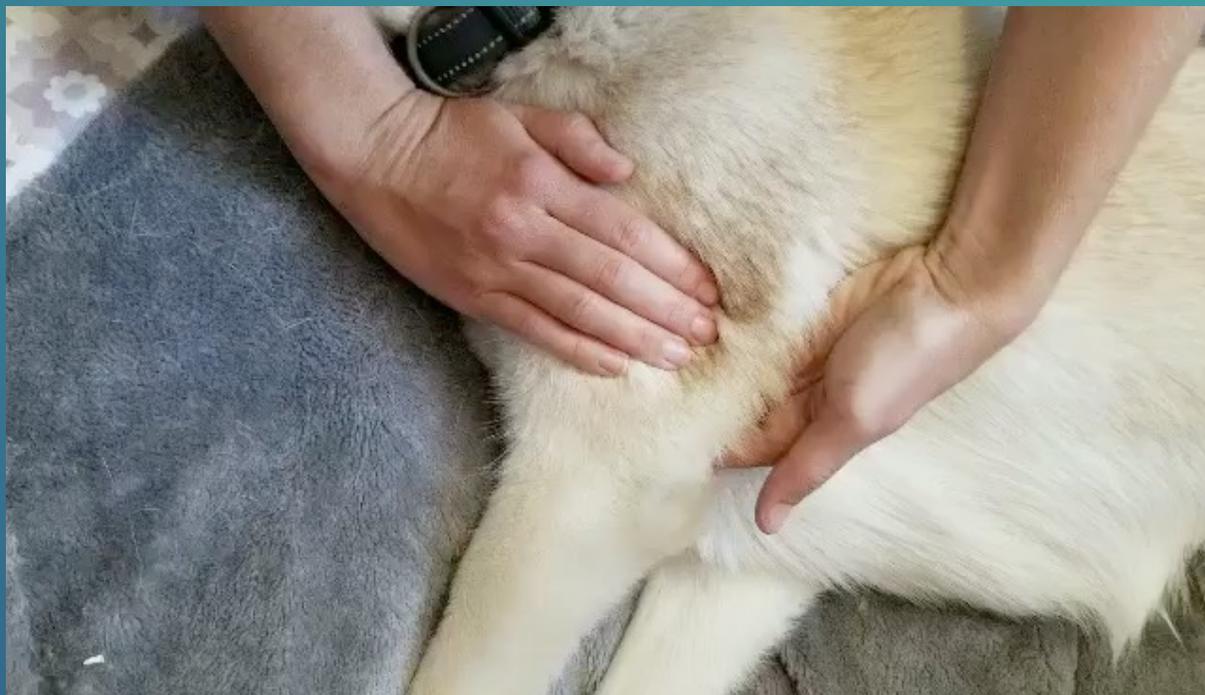
- Mouvements: va et vient, sur une très petite zone (faible amplitude)
- Rythme: rapide
- Pression: profonde (attention à la douleur ressentie)
- Direction: transversale par rapport à l'orientation des fibres musculaires

/!\ Ne réaliser qu'un jour sur deux  
Pas systématique dans tous les massages

- Quand la douleur de la lésion a disparu: absence de douleurs lors de kinésithérapie passive
  - ➔ Arrêter d'introduire les MTP dans les massages  
(Persistance quelques jours sensibilité locale due au MTP)

# Massage transversal profond (MTP)

➤ Présentation vidéo du mouvement



# La pression statique profonde

## ➤ Pourquoi ?

- Traiter les zones sensibles
- Effet sédatif sur les masses musculaires (dû à la compression)
- Facilite le retour veineux (si déplacement de la pression)
- Diminution des œdèmes

## ➤ Quels tissus ?

- Tissus profond: muscles

## ➤ Quelle partie de la main est utilisée ?

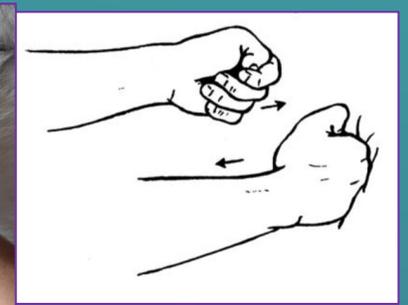
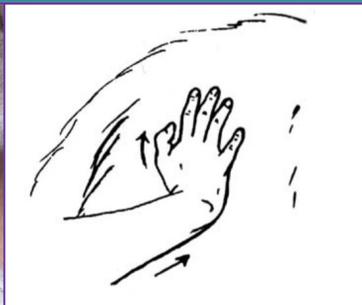
- Petite zone: index ou majeur
- Zone large: paume de la main, parfois 2 mains superposées ou poing fermé
- Œdème: 2 mains réunies en anneaux autour du membre

# La pression statique profonde

## ➤ Quels mouvements ?

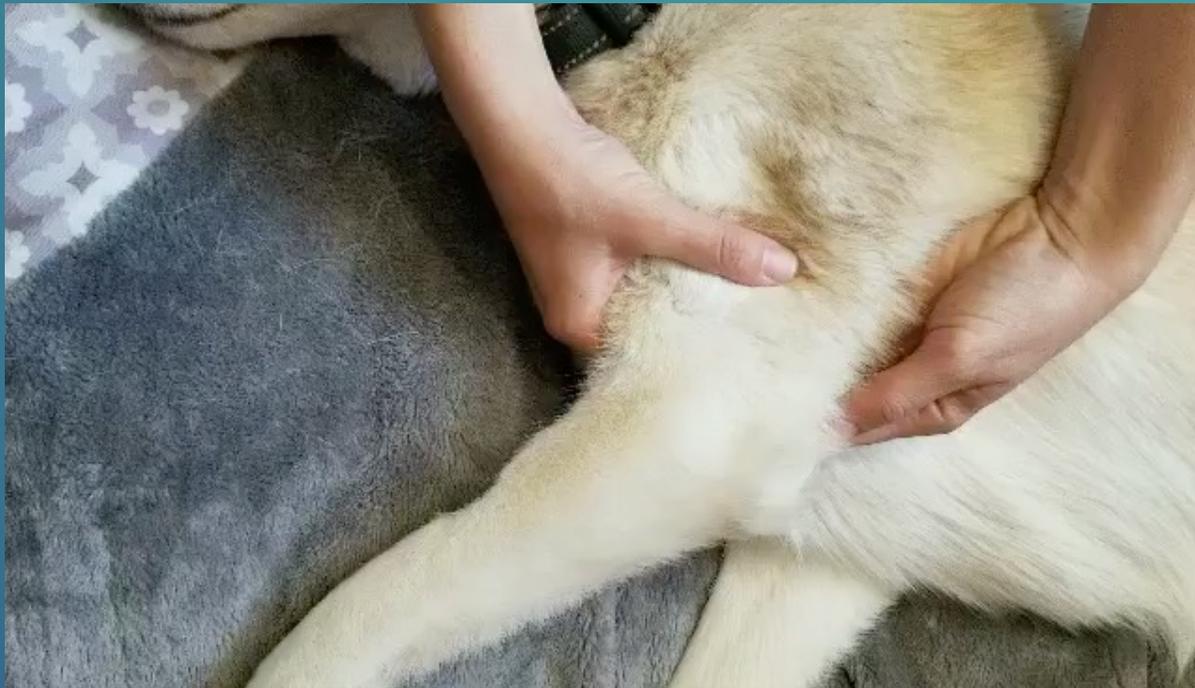
- Mouvements : compression douce contre l'os, compression en anneaux autour du membre (si œdème)
- Pression: profonde, à la limite du seuil de la douleur de l'animal
- Direction: statique ou déplacement de la pression vers le cœur
- Rythme: \* environ 1 pression / seconde en statique  
\* 2 à 4 mouvements /seconde en déplacement

Maintenir la pression pendant 20-30 secondes puis augmenter progressivement la durée



# La pression statique profonde

➤ Présentation vidéo du mouvement



# Percussion

- Pourquoi ?
  - Echauffement
- Quels tissus ?
  - Tissus profond: muscles
- Quelle partie de la main est utilisée ?
  - Mains rigides ou poings fermés, 2 mains

# Percussion

## ➤ Quels mouvements ?

- Mouvements: tapotements dynamiques et alternés entre les 2 mains
- Pression: plus ou moins marquée selon la localisation
- Direction: vers le cœur
- Rythme: très rapide

/!\ Ne pas créer de douleur vive ou de traumatisme des tissus

- Peu réalisée en pratique → peu tolérée chez le chien, sentiment d'inconfort

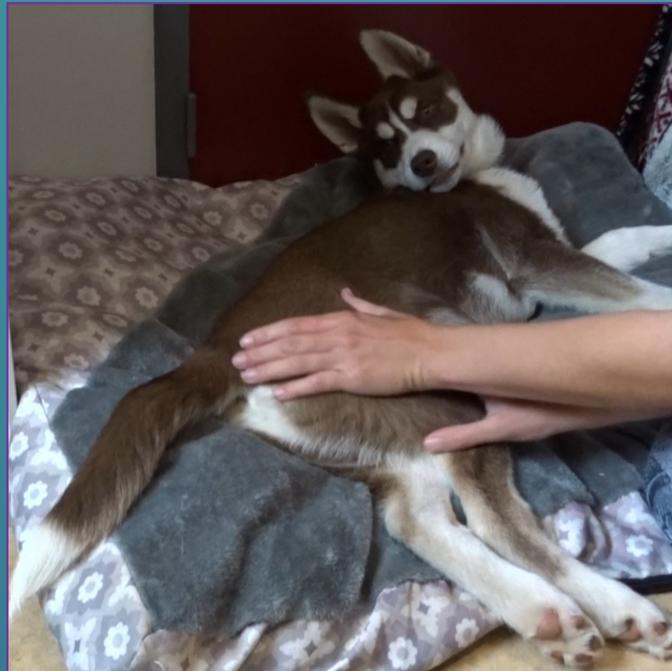


# Percussion

➤ Présentation vidéo du mouvement



**Maintenant vous avez toutes les clés en main pour réaliser un vrai massage !**



# Rappel réglementation

## ➤ Quels actes peuvent réaliser les ASV ?

- Effleurage
- Pétrissage
- Friction
- Vibration

## ➤ Actes non réalisable par des ASV ?

- Massage transversal profond
- Pression statique profonde
- Percussion

!/ Presence  
obligatoire d'un  
vétérinaire formé  
dans la structure

# Proposition de massage relaxant

30 min

➤ **Étape 1: Effleurage** de l'ensemble de la zone

5 minutes

➤ **Étape 2: Pétrissage** de chaque région avec attention

- Ne pas commencer par les zones les plus sensibles

➤ **Étape 3: Si zone sensible → Friction**

➤ **Étape 4 : Pétrissage** sur la zone traitée par friction

15 à 20 minutes

→ Si persistance de la douleur, renouveler les étapes 2, 3 et 4 sur la zone sensible  
Sinon renouveler les étapes 2, 3 et 4 sur une nouvelle région

➤ **Étape 5: Effleurage** de l'ensemble de la zone

5 minutes



Etre dans un endroit calme et confortable pour l'animal et pour vous  
Attention à votre position (dos): au sol avec l'animal, sur une table à la bonne hauteur  
**Ne réaliser un massage que si vous êtes calme et détendu**  
**Ne pas faire mal à l'animal, ne pas le forcer**

# Proposition de massage relaxant

30 min



# Proposition de massage dynamique

5 min

- **Étape 1: Effleurage** de l'ensemble de la zone 1 minutes
  
- **Étape 2: Pétrissage** de chaque région avec attention 2 minutes
  - Augmenter le rythme progressivement, ainsi que la pression
  - Bien couvrir progressivement l'ensemble de la zone
  
- **Étape 3: Vibration** de chaque région 1 à 2 minutes
  
- **Étape 4 : Effleurage** de l'ensemble de la zone 1 minutes



Animal généralement debout  
Eviter le contact avec d'autres animaux pendant le massage

# Proposition de massage dynamique

5 min



# Utilisation d'huiles de massage

- Massage relaxant
- Intéressant si contractures importantes ou zone de tension
- Appliquer uniquement sur les zones concernées
- Variété de produit: odeur, action complémentaire, sensation sur le poil et sur la main, aide au massage ou action uniquement au niveau musculaire
- Difficulté: poils du chien → appliquer à rebrousse poils

