CAP douleur
CHANGE ANIMAL PAIN

Prévenir la douleur chez le chien sportif

Conseils pour l'accompagner au quotidien et pendant l'entrainement

Rédigé en juin 2025, ce document se fonde sur les connaissances scientifiques disponibles à cette date.
Rédactrice scientifique : Amandine BOUVIER DMV

Préparation physique

Avant l'effort

- N'entamez aucun entraînement avant la fin de la croissance du chiot.
- Adaptez les séances aux conditions météo (chaleur, pluie, sol glissant).
- Échauffez votre chien : 5 à 10 min de marche dynamique avec arrêts, départs et changements d'appuis.
- Moins de 5 minutes avant l'activité, réalisez un massage dynamique de tout le corps de votre chien

Après l'effort

- Inspectez votre chien pour détecter douleurs ou blessures.
- Le lendemain, massez les zones musculaires sollicitées pour améliorer la récupération.

En cas de reprise après blessure

- Planifiez un renforcement musculaire encadré par un vétérinaire avec des séances de physiothérapie.

Préparation physiologique

Alimentation adaptée

- Quantité : choisissez des croquettes avec un bon rapport protido-calorique.
- Qualité : attention à la teneur en minéraux (Ca, P, K, Mg, Na, S, Cl).
- Hydratation : proposez une soupe (eau + croquettes) 30 min avant et après l'activité.

La recommandation de mon vétérinaire :

Ma trousse de soins

À toujours avoir avec vous :
- Coupe-griffes, bottines
- Friandises
- Baumes pour plaies, irritations et pour protéger les coussinets
- Désinfectant, compresses, bandes cohésives

Choisir le bon type de harnais pour votre chien

Trachée
libre, sans pression

Cage thoracique
Absence de compression pouvant entraver la respiration

Épaule
Articulation libre de ses mouvements

Bassin / Crêtes illiaques
Articulation libre de ses mouvements

Aisselle / Coude
libre, sans pression

Harnais en T

Harnais en Y

Harnais en H

Harnais X Run

Harnais X Back

Nutraceutiques

Soutiennent les articulations grâce à des propriétés nutritionnelles et/ou physiologiques complémentaires. Intégrer un nutraceutique pendant une durée d'1 mois avant et durant toute la période d'effort.

- ☐ **Antioxydants**
  Action de protection contre le vieillissement cellulaire et pour la santé des articulations
- ☐ **Acides Gras Oméga 3**
  Antioxydant, équilibre l'architecture des cellules, agit sur la cascade inflammatoire
- ☐ **Collagène**
  Confort articulaire, soutient la structure et la flexibilité des articulations
- ☐ **Elastine**
  Élasticité des tissus, souplesse et mobilité des articulations
- ☐ **Acide hyaluonique**
  Régénération des tissus soutient la santé des articulations
- ☐ **Sulfate de chondroïtine (Glucosamine)**
  Soutient la structure et la flexibilité des articulations
- ☐ **Glycérine**
  Régénération des tendons, des ligaments et des articulations, source d'énergie, équilibre hydrique
- ☐ **Boswellia serrata**
  Agit sur la cascade inflammatoire, soutient l'intégrité structurelle des articulations