



Fiche de formation: Soins des membres : avant et après l'effort

Le cheval de sport ou de loisir est sollicité tout au long de la saison des compétitions et des activités équestres. Les risques de surmenage, de choc, de tendinite ou d'atteintes musculaires sont nombreux et doivent être anticipés. Avant et après chaque exercice, un soin des membres pourra être conseillé.

Bases à retenir

- Les tendons et les ligaments ont un rôle dans le soutien du corps et sont soumis à de fortes tensions.
- Tout déséquilibre au niveau du pied va se répercuter au niveau de l'appareil musculo-tendineux. Un cheval avec des mauvais aplombs sera donc plus à risque.
- Les antérieurs supportent plus de la moitié du poids du corps et sont donc les membres les plus à risque.
- Les douleurs tendineuses et ligamentaires seront plus marquées en début d'exercice et sur sol mou.
- Les tendinites, desmites ou les atteintes musculaires sont en général de mauvais pronostic pour la carrière sportive, car les risques de récurrence sont élevés.
- Les nouvelles thérapies en médecine régénérative, comme les cellules souches, ont permis d'améliorer le pronostic suite à une tendinite, mais malheureusement les traitements ne sont pas encore efficaces dans tous les cas.

Conseils client

Tout commence par la méthode ACF : questions sur le cheval et questions sur la pratique sportive et l'état des membres. Vous devez distinguer une simple fatigue ou un échauffement des membres surmenés d'une véritable tendinite qui reste un accident qu'il convient de gérer avec un traitement anti-inflammatoire.

• Conseils de prévention :

- 1) Parage régulier indispensable : correction raisonnée des aplombs par le maréchal-ferrant.
- 2) Port de protections lors de l'exercice ou lors des sorties au paddock afin de limiter les traumatismes.
- 3) Entraînement régulier et progressif avec une alimentation adaptée. L'appareil musculo-tendineux s'adapte aux contraintes au fur et à mesure de l'augmentation de l'intensité des exercices.
- 4) Avant chaque exercice, conseillez une bonne préparation de l'appareil musculo-tendineux à l'aide d'étirements ou de massages avec des gels qui détendent ou chauffent les muscles et les membres.
- 5) Respect d'une phase d'échauffement ou « détente » en début de séance.
- 6) Respect d'une phase de récupération en fin de travail.
- 7) Fin de travail : douches, elles permettent un soulagement des zones mises sous tension. Cette hydrothérapie doit être réalisée avec de l'eau froide pendant une dizaine de minutes au total. Les mouvements de bas en haut le long des membres favorisent les retours veineux.
- 8) Fin de travail : application de lotions relaxantes. Elles s'appliquent à l'aide de massages ou de frictions.

• Conseils surmenage et risque de début de tendinite :

- 1) Glace : à appliquer durant les premiers jours pour limiter la phase inflammatoire.
- 2) Antiphlogistine, Gel Arnica et à base de plantes : à appliquer après un surmenage.
- 3) Application de feux et de vésicatoires en friction (port de gants obligatoire). Ils vont provoquer une réaction inflammatoire locale intense qui va stimuler la cicatrisation des tendons lésés.
- 4) Repos : au moins deux semaines en cas de surmenage important

Certains chevaux présentent des lésions chroniques des tendons (épaississement, diminution de l'élasticité) et peuvent cependant faire de l'exercice modéré. En cas de tendinite sévère, le vétérinaire doit être appelé.

Produits à tenir en stock

1) Soins courants avant et après effort : Arnicagel + 500 ml Greenpex, Arnica Gel 500 g Horse Master, Capsiblist 250 ml gel Chauffant, Ekylaxyl gel, Green Phlo, Tendileg Horse Master, Tendilax Antiphlogistic...

2) Soins surmenage et début tendinite : Antiphlogistine (cataplasme chaud) Horse Master, Twydil for legs, Twydil Gel member, Twydil gel membre...

3) Soins locaux tendinite sur prescription : Ekyflogyl gel (corticoïdes) Audevard.