

La fisioterapia nel cane sportivo



Il **cane sportivo** è quello che svolge un qualunque tipo di attività o disciplina (agility, canicross, mushing ecc) con regolarità, quindi un cane che si allena settimanalmente e che affronta competizioni dovrebbe essere considerato un vero e proprio **ATLETA**, ed in quanto tale, essere sempre seguito da un **medico veterinario fisioterapista**.

Prima di intraprendere quindi una qualsiasi attività sportiva cinofila sarebbe bene sottoporre il cane ad una **visita fisiatrica** ed eventualmente anche ad **indagini diagnostiche collaterali** come radiografie, elettrocardiogramma, ecocardiografia, per escludere patologie ossee (es. displasia di anca o gomito, lussazione rotulea), cardiache od endocrine che potrebbero aggravarsi con lo sport e consigliarvi in base all'età, razza, costituzione e all'attitudine del cane, l'attività sportiva più adatta e il miglior allenamento.

Nel cane sportivo alcune **pratiche fisioterapiche** possono essere utilizzate per migliorare le performance fisiche, per la preparazione fisica nel periodo dell'allenamento o per favorire un corretto riscaldamento e defaticamento muscolare prima e dopo la gara, anche perché un'inadeguata attività sportiva può causare traumi o micro traumi che, a lungo andare, potrebbero influenzare negativamente la qualità di vita del cane stesso.

Per la **PREPARAZIONE ATLETICA** si possono svolgere:

- **esercizi propriocettivi** che stimolano la percezione del corpo nello spazio circostante e l'equilibrio; vengono svolti con apposite tavolette, cuscini di gomma, tappeti mobili che obbligano il cane ad effettuare dei momenti correttivi per il mantenimento dell'equilibrio e quindi di una corretta postura del corpo. Si possono utilizzare anche birilli per lo slalom, coni, cavalletti e percorsi a ostacoli per la coordinazione e per



migliorare il movimento degli arti e la flessibilità della colonna;

- **esercizi di potenziamento muscolare** che consistono nella tonificazione delle masse muscolari; vengono svolti facendo camminare il cane su tapisroulant o su superfici che lo sottopongono ad un maggiore sforzo come la neve, la sabbia o l'acqua e infine tonificazione della parte centrale del corpo, ovvero **esercizi di core-training**.

Prima di ogni allenamento i cani dovrebbero svolgere un buon **RISCALDAMENTO** che prepari i muscoli e le articolazioni ad affrontare lo sforzo successivo, svolgendo un incremento graduale dell'attività. Dopo l'allenamento o la gara il cane non dovrebbe mai fermarsi subito, ma essere riportato all'attività fisiologica gradualmente con un buon **DEFATICAMENTO**: si possono effettuare 5 minuti di trotto, poi 15 minuti di camminata e poi stretching e massaggi, prestando particolare attenzione nei periodi più freddi e umidi.

Purtroppo è abitudine prendere il cane pochi minuti prima della gara e fermarlo subito dopo, ma così facendo i muscoli e le articolazioni non sono calde ed elastiche e quindi maggiormente soggette a traumi; inoltre, ne risentono molto anche le performance.

La **fisioterapia** aiuta quindi a preparare il muscolo agli sforzi, ad individuare i punti doloranti (contratture, trigger points), a stendere i tendini, i legamenti e le fibre per evitare il loro accorciamento.

Per fare questo si utilizzano diverse metodiche distinte in terapie manuali e strumentali.

Le **TERAPIE MANUALI** prevedono:

- **esercizi di mobilizzazione articolare**, si tratta di diverse metodiche che hanno come finalità quella di ridurre la rigidità muscolare, di rinforzare

muscoli, tendini e legamenti, favorire la circolazione ematica e linfatica, migliorando così trofismo tissutale;

- **massaggio**, aumenta la vascolarizzazione a livello locale, favorendo sia l'apporto di ossigeno che l'eliminazione dei cataboliti all'interno dei tessuti, quindi non solo favorisce il movimento muscolare, ma aiuta ad attenuare il dolore ed ha effetto decontratturante;

- **stretching**, serve ad allungare i tessuti molli, rilassare le tensioni muscolari e legamentose per favorire movimenti più liberi;

- **termoterapia** è una metodica che si basa sull'utilizzo del caldo e del freddo applicati su superfici cutanee per trattare specifiche patologie e/o traumi.

La **crioterapia** viene indicata subito dopo un trauma determinando analgesia, riduzione dell'infiammazione e dell'edema, mentre impacchi caldi si utilizzano per ottenere un effetto miorilassante, ed analgesico.

Tra le **TERAPIE STRUMENTALI** troviamo:

- **elettrostimolatore (TENS)**, può essere usato per il controllo del dolore o per il potenziamento di masse muscolari sfruttando l'energia elettrica trasmessa dall'applicazione di elettrodi sulla cute;

- **laserterapia** è una metodica non invasiva usata nel trattamento antidolorifico, antinfiammatorio e in alcuni casi ripartivo di lesioni a tendini, legamenti, muscoli (es. tenosinovite del bicipite brachiale).



a cura della **Dott.ssa Roberta Pezzolla**
Studio Veterinario **La Fenice**
Via Romea 19/A Ravenna • Tel. 0544.66967
orari: dal lunedì al venerdì 9.00-20.00, sabato 9.00-15.00
voltaghetti@gmail.com

