



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

המחלקה לרפואה משלימה  
240 שעות

קורס מעסה רפואי בכיר

**ראש תחום דר' אלכס בילקביץ**

תעודה: עיסוי רקמות עמוק

תעודה: קורס Strain Counter Strain

תעודה: קורס אנמו

תעודה: קורס הנעת מפרקים (JM)

תעודה: קורס דיקור יבש

תעודה: איזון שרירים

תעודה: Myofascial Release

תעודה: עיסוי לנשים הרות



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

**קורס Strain Counter Strain (SCS) – תשע"ד**  
משך הקורס : 30 שעות

רכז הקורס : ויטלי רוזנפלד (BPT, MOCCH)

**מטרות הקורס**

1. הסטודנט ידע את הבסיס התיאורטי לטכניקות הטיפוליות והבדיקות בשיטת SCS.
2. הסטודנט יקבל ידע מעשי בביצוע טכניקות טיפוליות נבחרות בשיטת SCS.
3. הסטודנט ידע להתאים את הטכניקות הטיפוליות בשיטת SCS לבעיות שונות ולשלבם בטיפול הכללי.

**קהל היעד**

תלמידי הקורסים "עיסוי בכיר"

**תיאור הקורס**

מבוא תיאורטי לשיטה – 2 שעות  
לימוד טכניקות ותרגול מעשי – 25 שעות  
מבחן מעשי ועיוני – 3 שעות

**אופן הלימוד**

הרצאה ושיעורים מעשיים בכיתת הלימוד.

**דרישות הקורס**

נוכחות פעילה בשיעורים (חובה בשיעורים מעשיים).  
מבחן מסכם – עיוני באורטופדיה ומעשי בבדיקת מפרקים בסוף הקורס.  
\*הערה: על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות בכל מקצוע ב- 80% מהשיעורים לכל הפחות וזאת בהתאם לתקנון בית הספר למאמנים.

**ביבליוגרפיה**

1. D'Ambrogio, Kerry J., Roth, George B. Positional Release Therapy.
2. Lawrence Jones, D.O., Randall Kusunose, Jones SCS. P.T. & Ed Goering.

**נושאי הקורס**

מספר שעות	תוכן השיעור
2	מבוא – הסבר על עקרונות השיטה
7	טכניקות של גף תחתון
6	טכניקות של גף עליון
7	טכניקות של גב וצוואר
5	טכניקות של ראש ופנים
3	מבחן



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

## "אנו" / anmo therapy.

60 שעות

ראש התחום : מר אלפונס טרשל

### דרישות קדם

עיסוי רפואי למוסמך או שנת לימוד בתחום טיפולי המגע.

### קהל יעד

כל העוסקים בטיפולי מגע ותנועה.

### מטרת הקורס

מטרת הקורס היא לטפל ולהכיר פתולוגיות השכיחות בשלד שריר ומקרים אורתופדיים.

### תיאור הקורס

שיטה טיפול סיניית עתיקה ממנה התפתחה "הטוינה", בא נעשה שימוש בעשרות וריאציות של מגע ההופכות אותה לשיטה מיוחדת, מטרת הטיפול היא שיפור זרימת האנרגיה בגוף, שחרור חסימות היוצרות כאב, מחלות ומחויבים בשרירים, בגידים ובמפרקים. בקורס אנו נלמד בעיקר על מקרים אורתופדיים ובעיות שריר שלד כגון: גב תחתון, כתף קפוא, צוואר, טניס אלבו, בעיות ברכיים, כאבי ראש ועוד...

### אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטאליות והתנסות מעשית.

### חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר יעדר מעל ל- 20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

### דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון 55 לפחות.

### ביבליוגרפיה

#### ספר לימוד חובה:

1. "ANATOMY OF MOVEMENT", Eastland Press, Blandine Germain-Calais, (1993)



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

## נושאי השיעורים

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור
4	מבוא + מכניקות טיפול + יציבה נכונה	1
8	מנח בטן - Prone Position גב	3
8	מנח בטן - Prone Position רצועת הכתפיים וצאזור	5
4	מנח בטן - Prone Position ישבן ורגליים	6
4	מנח בטן - Prone Position ידיים. תרגול, תיקון + בוחן	7
8	מנח גב - Supine Position רגליים	9
8	מנח גב - Supine Position בטן ואזור האגן	11
8	מנח גב - Supine Position חזה, ידיים	13
8	מנח גב - Supine Position צאזור, פנים	15
4	מבחן מסכם + הגשת עבודת סיום	16



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

**עיסוי רקמות עמוק - מעשי**  
50 שעות  
המרצה דמיטרי טל

**מטרות הקורס**  
הקניית ידע בתחום עיסוי רקמות עמוק.

**דרישות הקורס מרכיבי הציון**  
ידה האנטומיה של המערכת התנועה, שליטה בטכניקות של עיסוי רקמות עמוק - מעבר מבחן מעשי (הכולל מבחן בעל פה) בציון עובר של 55 לפחות.

**חובות התלמיד**  
על התלמידים בקורס חלה חובת השתתפות פעילה בשיעורים הן כמטפל והן כמטופל.

מספר שעות	תוכן השיעור	נושא	יחידות לימוד
3	עיקרונות עיסוי רקמות העמוק, השפעותיו, פיזיולוגיות, תנוחת המטפל, אינדיקציות וקונטראינדיקציות עיסוי רקמות העמוק	מבוא	לימוד טכניקות בסיסיות של עיסוי רקמות עמוק באזורי גפה תחתונה
12	הדגמה ותרגול תרגילי ארגונומיה	לימוד טכניקות של עיסוי רקמות עמוק באזור גפה תחתונה	
6	הדגמה ותרגול.	לימוד טכניקות של עיסוי רקמות עמוק באזור אגן	
10	הדגמה ותרגול.	לימוד טכניקות של עיסוי רקמות עמוק באזור הגב.	
6	הדגמה ותרגול.	לימוד טכניקות של עיסוי רקמות עמוק באזור צוואר.	

# סילבוס Joint mobilization

ד"ר יחזקאל  
מרכז מרכז וינייט  
המחלקה השלישית

0 שראל דאנש

## תנאי קבלה לקורס:

מטפלת/ת במקצועות המגע עם ידע באנטומיה, אורתופדיה, בדיקת מפרקים ופתולוגיה.

## מטרת הקורס:

הקניית ידע וכלים לטיפול בפתולוגיות שונות תוך התייחסות למפרק והגבלה בתנועה בעזרת טיפול מנואלי.

## חובת התלמיד:

על הסטודנטים בקורס חלה חובת נוכחות של לפחות 80% מהשיעורים, תלמיד אשר יעדר מעל ל 20% מסך שעות הלימוד לא יורשה לגשת לבחינה

## מרכיבי הציון:

90% מבחן מעשי, הכולל ידע תיאורטי עליו ישאל בעל פה במהלך המבחן.  
10% הדגמת טכניקות הכיתה.  
ציון עובד 60 לפחות

## ביבליוגרפיה:

1. Moore, K. Arthur, F. Dalley. Anne Mr. Aqr. **Clinically Oriented Anatomy.** Williams & Wilkins 6 ed 2009
2. David J. Magee. **Orthopedic Physical Assessment** 4 ed 2002
3. Hetling D, Kessler RM. **Management of common musculoskeletal disorders** 3 ed 2003
4. Donatelli R. Wooden MJ, **Orthopedic Physical Therapy** 2001

3	הדגמה ותרגול.	לימוד טכניקות של עיסוי רקמות עמוק באזור חזה ובטן.	
6	הדגמה ותרגול.	לימוד טכניקות של עיסוי רקמות עמוק באזור גפה עליונה	
4		מבחן סופי	

**תכנית הלימודים:**

שיעור	נושא	תוכן
1	מבוא	
2	כתף	
2	כתף	
3	מרפק	
4	מרפק	
5	שורש כף יד	
6	כף יד וחזרה גפה עליונה	
7	ירך	
8	ברך	
9	ברך	
10	קרסול	
11	כף רגל	
12	מפרק האגן	
13	מפרק האגן	
14	עמוד שדרה וחזרה גפה תחתונה	
15	שיעור חזרה	
16	מבחן	

**מפרקים ספציפיים:**

מפרק	מוביליזציה	הערות
Scapulo-thorax	protraction-retraction ,Elevation-depression	
GHJ	,PA+F, longitudinal in add/F 90*/ F 180* PA+ caudal in F	
ACJ, SCJ	Caudal, AP,	
Radio-ulnar j	pronation/supination + Glide	
Sup Radio-ulnar j	supination+AP , pronation+PA	
Homerus-	על ה olecranon+F – longitudinal,	





## קורס דיקור יבש בנקודות טריגר

משך הקורס 0 שעות

מנחה הקורס – אלפונס טרשל מחבר הספר "טריגר פוינט מדריך מעשי".

טכניקת הטיפול - דיקור יבש / Dry Needling

לאחרונה שיטת הדיקור היבש הופכת להיות יותר ויותר פופולארית בקרב המטפלים במגע, האורתופדים והפזיותרפיסטים, הסיבה לכך היא שכאב ממקור שרירי הוא הגורם העיקרי לרוב הפרעות והכאבים שהאדם חווה והסיבה העיקרית לפניות לטיפול. הגישה בשיטה זו בנויה על פי האנטומיה המערבית והניורופזיולוגיה ואין להשוותה לאקופנטורה הסינית המסורתית.

שיטת הדיקור היבש מהווה כלי עוצמתי לכל מטפל. השיטה משתלבת היטב ברוב טיפולי המגע ומציעה אפקט תרפאוטי נוח ורב עוצמה. המטפל מקבל דרך לעבוד באופן חזק ועמוק מבלי להעמיס על מפרקיו או לפגוע בהם. כמוכן שיעילות הטיפול תלויה בידע המטפל וביכולתו לזהות את נקודות הטרירגר.

### תכנית הקורס:

- הגדרה מדויקת של נקודות הטרירגר ואיתורן.
- ניתוח תנועה וטווחי שרירים.
- אחיזה והחדרה נכונה של המחט.
- יכולת דיקור מדויקת בנקודת הטרירגר.
- סטרצ'ינג ושחרור פשיאלי.
- אינדיקציה וקונטרהאינדיקציה לשימוש בטוח בשיטה.

### הקורס מיועד:

הקורס מתאים למטפלים בכירים בעלי ידע אנטומי ברמה גבוהה, פיזיותרפיסטים, אוסטיאופטים

### מנחה הקורס:

אלפונס טרשל: גר ולמד כשליש מחייו במזרח הרחוק. התמחה באומנויות

לחימה, יוגה ובסוגי טיפולי מגע שונים במלזיה, תאילנד והודו. מרצה בכיר לאנטומיה וטיפולי מגע, ומחבר הספר טריגר פוינט מעשי.

שיעור	נושא	משך
1	מבוא – שימוש נכון ובטוח במחטים	6
2	פנים	6
3	צוואר	6
4	רצועת הכתפיים	6
5	כתפיים	6
6	גב ובטן	6
7	אגן וירך	6
8	שוק וכף הרגל	6
9	גפיים עליונות	6
10	מבחן מסכם	6

א. חובות התלמיד:

- (1) נוכחות בשיעורים 80%
- (2) תרגול מעשי (מחוץ לשעות הלימודים)
- (3) סמאז' על 15 מיפולים ומילוי דו"ח מיפולים
- (4) מבחן מסכם + הגשת עבודת סיום
- (5) תעודת עזרה ראשונה בתוקף

למסיימים בהצלחה תוענק תעודת מטפל בדיקור יבש המוכרת בלשכה למקצועות בריאות משלימים בישראל

ב. מקורות:

ספר לימוד חובה:

האנטומיה של התנועה. ב, קלאיס-ג'רמיין. 2013. תרגום מדעי: אלפונס מרשל. הוצאת: מרכז סיאם.

ISBN 778-965-92026-0-7

טריגר פוינט מעשי. א, מרשל. 2012. הוצאת מרכז סיאם.



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

המחלקה לרפואה משלימה  
איזון שרירים  
18 שעות

מרצה דמיטרי טל

קהל יעד  
בוגרי קורס עיסוי רפואי מוסמך

מטרות הקורס  
הקניית ידע באיזון שרירים.

תיאור הקורס  
התלמידים בקורס ילמדו את שיטת הטיפול איזון שרירים

אופן הלימוד  
הרצאות, שיעורים מעשיים.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת השתתפות פעילה ב- 80% לפחות מהשיעורים. תלמיד אשר יעדר מעל ל- 20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה בקורס וזאת בהתאם לתקנון בית הספר.

דרישות הקורס מרכיבי הציון  
שליטה בטכניקות הבסיסיות של איזון שרירים - מעבר מבחן מעשי (הכולל מבחן בעל פה) בציון עובר של 65 לפחות.

מספר שעות	תוכן השיעור	נושא	יחידות לימוד
2	עיקרונות איזון שרירים, השפעותיו, פיזיולוגיות, תנוחת המטפל, אינדיקציות וקונטראינדיקציות איזון שרירים	מבוא	הכרת טכניקות בסיסיות של איזון שרירים
14	הדגמה ותרגול	לימוד טכניקות של איזון שרירים באזורי גוף שונים	
2	עיוני ומעשי	מבחן סופי באיזון שרירים	

# סילבוס עיסוי נשים הרות

מנחה: רלי טרשל

משך הקורס: 10 שעות

תנאי קבלה לקורס:

מספלים עם רקע באנטומיה.

מטרת הקורס:

מהשבוע ה-16 מומלץ לאישה ההרה לקבל טיפול במגע, זאת בכדי להקל על השפעות השינויים ההורמונאליים וחוסר הנוחות של שינויי הגוף (כבדות, עייפות, כאבי שרירים, חששות). תחושות האישה ההרה עוברות אל העובר, עוד סיבה לחשיבות הטיפול במגע אשר מוריד מתח, עוזר בחילוף החומרים מקל על כאבי שרירים ובעיקר מרגיע את האם ובזכות זה את העובר

לימוד על השינויים החלים בגוף האישה ההרה

לימוד ותרגול טכניקות המתאימות לנשים הרות

לימוד על השפעת ההריון על הנפש

לימוד על הבעיות האורתופדיות השכיחות בהריון.

"מטרת הטבע היא לשאת פרי ומטרת החיים היא תמיד להגיע לרמתם הגבוהה ביותר"

תכנית הלימודים:

ש"ע	נושא	תוכן
1	מבוא - הסבר על עקרונות הטיפול באישה ההרה	השינויים הפיזיולוגיים בגוף האישה ההרה, השינויים המנטלים איתם מתמודדת
2	טכניקות בעיסוי המתאימות לנשים הרות	טכניקות טיפול במגע במנחה צד ושכיבה על הגב, תרגילי יוגה שיקומיות המקלים על העומס

אופן הלימוד:

הרצאה ותרגולים מעשיים בכיתת הלימוד

דרישות הקורס:

נכחות פעילה בשיעורים

מבחן מסכם - מעשי ועיוני



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE

# קורס : אינטגרציה מנואלית (MFR)

ראשי התחום : פבל וקסלר ובר סבג

## מטרות הקורס:

- הקניית ידע בראייה הוליסטית של הגוף ותפקוד הגוף כיחידה אחת
- לימוד טכניקות אוסטאופתיות ספציפיות לבעיות אורטופדיות נפוצות
- לימוד וטכניקות של איברים פנימיים
- צוואר – לימוד אנטומיה וטכניקות פרקטיות לבעיות ראש/צוואר
- שילוב טכניקות אינטגרטיביות בעיסוי הרפואי
- תרגול הטכניקות הנלמדות

## אופן הלימוד

הקורס יועבר בהרצאות פרונטליות ובשיעורים מעשיים.

## חובות התלמיד

חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד שייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה

## הבחינה בקורס

הבחינה תהיה מעשית ותיערך בשיעור האחרון, הציון יהיה "עובר" או "לא עובר" -  
עפ"י השתתפות הסטודנט והבחינה המעשית.

## נושאי הלימוד:

### שיעור 1:

- סקירת הקשרים אנטומיים בגוף וחיבורם לטיפול
- טכניקות קלאסיות (אוסטאופתיה)

### שיעור 2:

- אנטומיה בסיסית – אגן וירך
- טכניקות לאגן והירך

mob -

מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט • Wingate Institute for Physical Education & Sport  
בית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן • The Nat Holman School for Coaches and Instructors



חבר בארגון  
International Council  
For Coach Education

דואר מכון וינגייט נתניה 42902, ישראל • Israel 42902, Netanya Wingate Institute  
טל: 972-9-8639445 • Tel: 972-9-8639527 • פקס: 972-9-8639527 • ע.ר. 580050789  
coach@wingate.org.il • www.wingate.org.il



Met  
Spenser techniques

שיעור 3:

- אנטומיה בסיסית- לומבר וטורקס
- טכניקות לטורקס ולומבר
- מוביליזציות בישיבה
- מוביליזציות בשכיבה על הבטן
- לומבר רול (מתיחה)

שיעור 4:

- אנטומיה של הכבד והסרעפת
- בעיות נפוצות – בעיות במערכת העיכול , עייפות , קשיי נשימה
- טכניקות כלליות וספציפיות לכבד וסרעפת
- שחרור סרעפת - neuromuscular
- עבודה על הקרורות של הסרעפת בשכיבה על הבטן
- מוביליזציות לכבד דרך הצלעות על הצד והגב עם/בלי מנוף

שיעור 5:

- אנטומיה של המעיים
- בעיות נפוצות
- טכניקות כלליות וספציפיות למעיים ( מעי דק, מעי גס)
- Grand maneuver
- מוביליזציה למעיים

שיעור 6:

- לימוד מערכת עצבים –סימפתטית ופרא-סימפתטית
- טכניקת ריב ריסינג ושחרור ואגוס
- שחרור ואגוס – שחרור המעברים שעצב הואגוס עובר – גוגולר פורומן , scm , סטרנום (קומפרשן ונקודות מפתח)