



המחלקה להכשרת מטפלים בספורט ורפואה משלימה

## קורס מעסה רפואי בכיר

252 שעות

### מנהלת המחלקה: אולגה סידורובה

#### 7 תעודות הסמכה:

- מעסה רפואי בכיר
- עיסוי רקמות עמוק
- אקופונקטורה – דיקור יבש
- הנעת מפרקים (JM)
- אנמו
- עיסוי לנשים הרות
- קינזיותרפיה וקינזיוטייפ



## קורס רקמות עמוק (DCT)

משך הקורס : 40 שעות

### מטרות הקורס

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

### תיאור הקורס

שיטת טיפול המתמקדת בטיפול ברקמות חיבור שטחי עד עמוק עם דגש על עבודה פאשיאלית fascial manipulation, טיפול בפתולוגיות של גידים (טנדינופטיה) בשיטת קורס פיבר/פריקשן.

### אופן הלימוד

הרצאה ושיעורים מעשיים בכיתת הלימוד

### דרישות הקורס ומרכיבי הציון

ידע באנטומיה של מערכת התנועה, שליטה בטכניקות של עיסוי רקמות עמוק, מעבר מבחן מעשי (הכולל מבחן בעל פה) בציון עובר של 60 לפחות

### חובות התלמיד

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

## נושאי הקורס

שעות לימוד	נושא לימוד	שיעור
8	תאוריה, יציבה, כתף	1+2
4	כתף, צוואר	3
4	צוואר, מרפק וכף יד	4
4	גב תחתון	5
4	ירך ואגן	6
4	ברך	7
4	ברך וקרסול	8
4	קרסול כף רגל	9
4	מבחן מועד א	10



מכון וינגייט  
WINGATE INSTITUTE  
המכון הלאומי למצוינות בספורט  
הכשרת מאמנים ומדריכים

## קורס דיקור יבש

משך הקורס: 44 שעות

תעודה: דיקור יבש אקופונקטורה

### מטרות הקורס

הקניית ידע בתחום דיקור יבש, להביא את התלמיד בקורס לדרגת מטפל בדיקור יבש – אקופונקטורה

### תיאור כללי

דיקור יבש היא אחת השיטות היעילות ביותר לטיפול בנקודות הדק (טריגר פוינט) ובנקודות כואבות ורגישות (טנדר פוינט) אצל ספורטאים וכלל האוכלוסייה. בזכות שנים של ניסיון ושיתוף פעולה יצרנו את הקורס בצורה הכי פרקטית וזהירה ככל הניתן.

### אופן הלימוד

הקורס יועבר בהרצאות פרונטליות ובשיעורים מעשיים. כמקובל, במהלך השיעורים המעשיים חלה החובה לחשוף את איברי גוף הרלוונטיים לצורך תרגול.

### דרישות קדם

ניסיון בתחום הטיפול והבנה מעמיקה באנטומיה. זהו קורס מעשי המתאים למטפלים מנוסים מענפי הפיזיותרפיה, ספורטתרפיה, אוסטאופתיה, טיפול במגע ודיקור סיני.

### חובות התלמיד

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

### דרישות הקורס/מרכיבי הציון

שליטה בטכניקות של דיקור יבש - מעבר מבחן מעשי כולל בחינה בעל פה בציון עובר של 70 לפחות.

## ביבליוגרפיה

LWW - Travell, Simons & Simons' Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual

### דיקור יבש – מעשי

מספר שעות	תוכן השיעור	נושא	יחידות לימוד	מס' שיעור
4	מבוא לדיקור יבש אינדיקציה לטיפול. הסבר מפורט על זהירות. הדגמה והסבר לעבודה נכונה. תרגול "יבש" עם מחט.	מבוא והסבר על דיקור יבש תרגול "יבש"	מבוא דיקור יבש תרגול "יבש" עם מחטים	1
4	גפה עליונה אנטומיה והדגמה. גפה עליונה תרגול מעשי.	דיקור יבש גפה עליונה	טיפול בכתף ושכמה	2
4	חזרה על טיפול כתף ושכמה. גפה עליונה תרגול מעשי	דיקור יבש גפה עליונה	טיפול זרוע ואמה	3
4	גפה תחתונה אנטומיה והדגמה גפה תחתונה תרגול מעשי.	דיקור יבש גפה תחתונה	טיפול בירך ושוק (חלק אחורי)	4
4	חזרה על טיפול ירך ושוק (אחורי). גפה תחתונה תרגול מעשי.	דיקור יבש גפה תחתונה	טיפול בירך ושוק (חלק קדמי)	5
4	גפה תחתונה תרגול מעשי.	דיקור יבש גפה תחתונה	טיפול בירך ושוק (חלק קדמי)	6
4	אגן הדגמה. אגן תרגול מעשי.	דיקור יבש אגן	טיפול באגן	7
4	חזרה על טיפול ירך ושוק (קדמי). אגן אנטומיה והדגמה. אגן תרגול מעשי.	דיקור יבש אגן	טיפול באגן	8
4	חזרה כללית.	חזרה פלג גוף עליון	תרגול וחזרה כללית	9

4	חזרה כללית.	חזרה פלג גוף תחתון	תרגול וחזרה כללית	10
4	מבחן דיקור יבש.	דיקור יבש מבחן	מבחן	11

## אנמו / ANMO

### משך הקורס: 60 שעות

#### דרישות קדם

עיסוי רפואי מוסמך או שנת לימודים בתחום טיפולי המגע

#### מטרת הקורס

מטרת הקורס היא לטפל ולהכיר פתולוגיות השכיחות בשלד שריר ומקרים אורתופדים

#### תיאור הקורס

שיטת טיפול סינית 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 ומחוששים בשרירים, גידים, ומפרקים. 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 פרונטליות והתנסות מעשית.

#### חובת התלמיד

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

## דרישות הקורס

מעבר מבחן רב – ברירתי מסכם בציון 60 לפחות

## ביבליוגרפיה

"Anatomy of Movement: Blandine Calais-Germain"

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור
4	מבוא + טכניקות טיפול + יציבה נכונה	1+2
8	מנח בטן – גב	3+4
8	מנח בטן – רצועת כתפיים וצוואר	5
4	מנח בטן – ישבן ורגליים	6
8	מנח בטן – ידיים. תרגול, תיקון + בוחן	7+8
8	מנח גב – רגליים	9+10
8	מנח גב – בטן ואזור האגן	11+12
8	מנח גב – חזה, ידיים, צוואר ופנים	13+14
4	מבחם מסכם	15

## Joint mobilization

### משך הקורס: 32 שעות

#### תנאי קבלה

מטפל במקצועות במגע 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 התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר יעדר מעל ל-20% מסך השעות הלימוד לא יורשה לגשת לבחינה.

#### מרכיבי הציון

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

שעות	נושא	שיעור
4	מבוא וכתף	1
4	מרפק	2
4	מרפק ושור כף יד	3
4	ירך ואגן	4
4	ברך	5
4	קרסול וכף רגל	6
4	עמוד שדרה וחזרה	7
4	מבחן	8

## נשים הרות משך הקורס: 8 שעות

### תנאי קבלה

מטפלים עם רקע באנטומיה

### מטרת הקורס

מהשבוע ה- 16 מומלץ לאישה הרה לקבל טיפול במגע. זאת בכדי להקל על השפעות והשינויים ההורמונאליים וחוסר הנוחות של שינויי הגוף (כבדות, עייפות, כאבי שרירים, חששות). תחושות האישה הרה 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 הרה

לימוד ותרגול טכניקות עיסוי לנשים הרות

לימוד על בעיות אורתופדיות שכיחות בזמן הריון

### תכנית לימודים

שעות	נושא	שיעור
4	מבוא – הסבר על עקרונות הטיפול ותרגול	1
4	טכניקות עיסוי המתאימות לנשים בהריון ותרגול מעשי	2

### אופן הלימוד

הרצאה ותרגילים מעשיים בכיתת הלימוד

### דרישות הקורס

נוכחות פעילה בשיעורים

בוחר מסכם – מעשי.



## **קינזיותרפיה וקינזיוטייפ**

### **משך הקורס: 24 שעות**

#### **מטרות הקורס**

הקניית ידע בתחום קינזיותרפיה ותרגילים למטרות שיקום, התלמיד ילמד לעבוד עם טייפ קינזיו למגוון רחב של פתולוגיות אורתופדיות.

#### **תיאור כללי**

קינזיותרפיה ותרגול מעשי של תרגילי שיקום אחד השיטות החשובות ביותר בשיקום אקטיבי לאחר פציעות ובעיות אורתופדיות שונות, בקורס נלמד תרגילים ספציפיים וממוקדים לאזורים ובעיות שונות בגוף האדם. חלק נוסף של הקורס זה תרגול בדיקות מנאליות (בדיקות אורתופדיות) ולימוד עבודה נכונה עם קינזיו טייפ בכדי לעזור ולהקל מגוון רחב של כאבים ופתולוגיות.

#### **אופן הלימוד**

הקורס יועבר בהרצאות פרונטליות ובשיעורים מעשיים. כמקובל, במהלך השיעורים המעשיים חלה החובה לחשוף את איברי גוף הרלוונטיים לצורך תרגול.

#### **דרישות קדם**

בוגרי עיסוי רפואי מוסמך ומטפלים בעלי רקע של אנטומיה ואורתופדיה.

#### **חובות התלמיד**

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

### דרישות הקורס/מרכיבי הציון

שליטה וידע בכל התוכן הנלמד בקורס הכולל: תרגילים למטרות שיקום, בדיקות, עבודה עם טייפ קינזיו. מעבר מבחן מעשי הכולל שאלות בעל פה בציון של 60 לפחות.

שעות	נושא	שיעור
4	מבוא, גב תחתון, אגן וירך תרגילים ובדיקות	1
4	ברך, קרסול וכף רגל תרגילים ובדיקות	2
4	כתף תרגילים ובדיקות	3
4	מרפק ושורש כף יד תרגילים ובדיקות	4
4	קינזיו טייפ פלג גוף עליון ותחתון	5
4	מבחן	6