

המחלקה להכשרת מטפלים בספורט ורפואה משלימה

קורס מעסה רפואי בכיר

248 שעות

מנהלת מחלקה: אולגה סידורובה

רכז התחום: אלפונס טרשל

תעודה: עיסוי רקמות עמוק

תעודה: אקופונקטורה – דיקור יבש

תעודה: הנעת מפרקים (JM)

תעודה: אנמו-טוינא

תעודה: עיסוי לנשים הרות

תעודה: קינזיותרפיה וקינזיוטיפ

תעודה: מעסה רפואי בכיר

תעודה: תנועה שיקומית

תעודה: לימפודרנג'

קורס רקמות עמוק (DCT)

משך הקורס : 44 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 פייבר/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	חזרה על החומר	10
4	מבחן מועד א	11

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	חזרה על טיפול זרוע ואמה גפה עליונה תרגול מעשי	דיקור יבש גפה עליונה	טיפול בזרוע ואמה	4
4	גפה תחתונה תרגול מעשי.	דיקור יבש גפה תחתונה	טיפול בירך ושוק (חלק קדמי)	5
4	חזרה על טיפול ירך ושוק (חלק קדמי), המשך 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	גפה תחתונה תרגול מעשי	דיקור יבש בגפה תחתונה	טיפול בירך ושוק (חלק אחורי)	8
4	חזרה על טיפול ירך ושוק (חלק אחורי)	דיקור יבש בגפה תחתונה	טיפול בירך ושוק (חלק אחורי)	9
4	חזרה כללית		תרגול וחזרה כללית	10
4	מבחן דיקור יבש	דיקור יבש מבחן	מבחן	11

אנמו-טוינה / Anmo Tuina

משך הקורס: 52 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 ומחששים 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 מעשי מסכם בציון 60 לפחות

ביבליוגרפיה

"Anatomy of Movement: Blandine Calais-Germain"

שעות לימוד	נושאי לימוד	שיעור
8	מבוא + טכניקות טיפול + יציבה נכונה	1+2
8	מנח בטן – גב	3+4
4	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, בטן ואזור האגן	9+10
8	מנח גב – חזה, ידיים, צוואר ופנים	11+12
4	מבחן מסכם	13

Joint mobilization

משך הקורס: 40 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	חזרה על פלג גוף העליון	4
4	ירך ואגן	5
4	ברך	6
4	קרסול וכף רגל	7
4	עמוד השדרה	8
4	חזרה על פלג גוף התחתון	9
4	מבחן	10

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
8	מבוא – הסבר על עקרונות הטיפול ותרגול וטכניקות עיסוי ותרגול	1

אופן הלימוד

הרצאה ותרגילים מעשיים בכיתת הלימוד

דרישות הקורס

נוכחות פעילה בשיעורים

בוחן מסכם – מעשי.

קינזיוטייפ משך הקורס: 12 שעות

מטרות הקורס

הקניית ידע תיאורטי ומעשי בשיטת הקינזיוטייפ, תוך הבנת עקרונות השיטה ויישומה במצבים אורתופדיים וספורטיביים שונים.

תיאור כללי

קינזיוטייפ היא שיטת טיפול המבוססת על הדבקת סרטים אלסטיים ייעודיים במטרה לתמוך בתפקוד השרירים והמפרקים, להפחית כאב, לשפר תנועה ולסייע בתהליכי שיקום והחלמה. במהלך הקורס ילמדו המשתתפים את עקרונות השיטה, סוגי ההדבקות השונות ויישומן במגוון מצבים קליניים וספורטיביים.

אופן הלימוד

הקורס משלב הרצאות פרונטליות והדגמות מעשיות, לצד תרגול מעשי נרחב של טכניקות הדבקה בזוגות ובקבוצות.

דרישות הקורס / מרכיבי הציון

השתתפות פעילה במהלך השיעור ועמידה בדרישות הנוכחות.

תנועה שיקומית

משך הקורס: 40 שעות

תיאור כללי:

גישה טיפולית המשלבת אנטומיה ביומכניקה אבחון תנועתי ותרגול מתקן

מטרת הקורס:

להעניק למשתתפים הבנה מעמיקה של תנועת האדם, תפקוד מערכת השלד שריר ועקרונות התרגול הטיפולי, תוך פיתוח יכולת לאבחן דפוסי תנועה לקויים ולבנות תוכניות תנועה שיקומיות מותאמות אישית

תוכנית לימודים:

מיון	עיוני	מעשי
מפגש 1: יסודות התנועה השיקומית	• עקרונות התנועה השיקומית • אנטומיה תפקודית ומישורי תנועה • הקשר בין יציבה תנועה וכאב • מבוא לאבחון והערכת תנועה	• התבוננות וניתוח יציבה • הערכת דפוסי נשימה • תרגילי מודעות, מוביליות והנעת הגוף
מפגש 2: עמוד השדרה ויציבות הליבה	• אנטומיה וביומכניקה של עמוד השדרה • יציבות סגמנטלית ושליטה מוטורית • מערכת השרירים המייצבים ותפקוד הליבה	• תרגילי נשימה והפעלת שרירי ליבה • שיפור מוביליות של עמוד השדרה • תרגילי ייצוב ותרגול טיפולי מדורג
מפגש 3: שיקום חגורת הכתפיים	• אנטומיה וביומכניקה של מכלול הכתף • תפקוד השכמה ויציבות הכתף • דפוסי פיצוי וליקויים תנועתיים נפוצים	• הערכת תנועת הכתף והשכמה • תרגילי שליטה יציבות וחיזוק • שיפור טווחי תנועה ותפקוד

• הערכת מוביליות ויציבות האגן והירך • תרגילי חיזוק וייצוב • שילוב תנועה פונקציונלית	• אנטומיה וביומכניקה של האגן והירך • יציבות לומבו פלביט וקשר בין האגן לעמוד השדרה • ליקויים נפוצים בתנועת הירך	מפגש 4: האגן ומפרק הירך
• ניתוח תנועה של הגפה התחתונה • תרגילי שיווי משקל • ופרופריוספציה • חיזוק ושיפור תפקוד תנועתי	• אנטומיה וביומכניקה של הברך • הקשר בין כף הרגל הברך והירך • פציעות נפוצות ודפוסי פיצוי	מפגש 5: הברך, כף הרגל והשרשרת התנועה
• תרגילי מוביליות וייצוב לצוואר • תרגול נשימה טיפולי • שיפור יציבה ותנועתיות של פלג הגוף העליון	• אנטומיה וביומכניקה של עמוד השדרה הצווארי • השפעת הנשימה על יציבה ותנועה • ליקויים נפוצים באזור הצוואר והכתפיים	מפגש 6: צוואר נשימה ואינטגרציה של פלג הגוף העליון
• תרגילי שחרור והארכה פאשיאלית • תרגילי תנועה גלובליים • שילוב בין גמישות כוח ושליטה	• מבנה ותפקוד המערכת הפאשיאלית • שרשראות מיופאשיאליות והעברת כוחות בגוף • תפיסה אינטגרטיבית של הגוף כמערכת תנועה אחת	מפגש 7: פאשיה ושרשראות תנועה
• ביצוע פרוטוקולי, אבחון • בניית רצפים טיפוליים • עבודה עם מקרי מבחן	• עקרונות אבחון תנועתי פונקציונלי • זיהוי מגבלות ודפוסי פיצוי • התאמת תרגילים מתקנים בהתאם לממצאים	מפגש 8: אבחון תנועתי ותרגול מתקן
• בניית רצף תרגילים שיקומי מלא • התאמת תוכנית אישית למטופל • תרגול הדרכה והנחיית תנועה	• עקרונות התקדמות ונסיגה בתרגול • בטיחות והתאמת עומסים • חשיבה קלינית ותכנון תהליך טיפולי	מפגש 9: בניית תוכנית תנועה שיקומית

• ניתוח יציבה ותנועה • זיהוי דפוסים לקויים ופיצויים תנועתיים • בחירת תרגילים מתקנים • בניית רצף תנועה שיקומי בהתאם למקרה קליני • יכולת לבצע הערכת יציבה ודפוסי תנועה • זיהוי מגבלות ופיצויים במערכת התנועה • יישום תרגילים שיקומיים באופן בטוח ומדור	• אנטומיה תפקודית • ביומכניקה של התנועה • ליקויים תנועתיים נפוצי • עקרונות התנועה השיקומית	מפגש 10: מבחן מסכם
--	---	---

לימפודרנז'ה

משך הקורס: 8 שעות

מטרות הקורס

הקניית ידע תיאורטי ומעשי בטכניקות לימפודרנז'ה ידני, תוך הבנת מבנה ותפקוד מערכת הלימפה ויישום הטיפול במצבי בצקת, גודש לימפתי ותמיכה בתהליכי החלמה.

תיאור כללי

קורס לימפודרנז'ה ידני מקנה למשתתפים היכרות עם מערכת הלימפה ועם עקרונות הטיפול הידני המיועד לעידוד זרימת הלימפה וניקוז נוזלים. במהלך הקורס ילמדו המשתתפים טכניקות טיפול בסיסיות ויתרגלו את יישומן באופן מעשי.

אופן הלימוד

הקורס משלב הסבר תיאורטי, הדגמות מעשיות ותרגול מעשי מודרך.

חובות התלמיד

השתתפות פעילה במהלך השיעור ועמידה בדרישות הנוכחות.