

תכנית להכשרת מאמני כושר שיקומי לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות

רכז הקורס: אבי לב

Avilev1970@gmail.com

תעודה

מאמן כושר שיקומי לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות

מטרת התוכנית:

הקורס מיועד לאנשי המקצוע מעולמות הכושר והתנועה, מקנה כלים להתאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיות המתמודדות עם מצבי חולי שונים בהתאם למצבם הבריאותי. קורס מתקדם זה עוסק בקשר שבין פעילות גופנית לבין מצבי בריאות וחולי בקרב האוכלוסייה הכללית בכל הגילים ובפרט בקרב אלו המתמודדים עם מצבי חולי כרוניים. הקורס המקיף עוסק בקשר שבין פעילות גופנית לבין מצבי בריאות וחולי בקרב האוכלוסייה הכללית בכל הגילים ובפרט בקרב אלו המתמודדים עם מצבי חולי כרוניים ומקנה ידע והכשרה בהיבטים הפיזיולוגיים של הפעילות הגופנית והשפעתה על מערכות הגוף.

יעדים:

1. רכישת ידע ומיומנות להעברת אימונים שונים לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות.
2. רכישת ידע, הבנה באפידמיולוגיה של מחלות נפוצות וגורמי הסיכון להתפתחותן
3. רכישת ידע והבנה בשיטות איבחון וטיפול במחלות השונות.

תנאי קבלה לקורס:

- גיל 18 ומעלה.
- בוגרי תואר ראשון בחינוך גופני, פיזיותרפיסטים, מדריכי אימון גופני (חדר כושר, יוגה, פילאטיס, סטודיו, אאוטדור וכדומה).

תכנית הלימודים לקורס כולל 60 שעות (10 מפגשים כל מפגש 6 שעות)

- 6 מפגשים עיוניים של 6 שעות כל מפגש
- 4 מפגשים חיצוניים המשלבים גם התנסות מעשית (בחלק מהמפגשים) של 6 שעות כל מפגש

אופן הערכה בקורס ודרישות התלמיד:

1. על התלמיד להיות נוכח בשיעורים העיוניים והמעשיים 80% לפחות.
- התלמיד יידרש להגשת עבודת גמר – ציון עובר 70

*******הסילבוס ניתן לשינוי בהתאם להחלטת בית הספר*******

סילבוס קורס אימון כושר שיקומי לאוכלוסיות עם מחלות כרוניות 2

רשימת מקורות
מומלצת

מספר מפגש	נושא	מספר ש"ל	מרצה	מיקום
1 16/10/26	הגדרות ומושגי יסוד בבריאות ובחולי; קשרים סיבתיים בין גורמי סיכון לבין התפתחות מחלות כרוניות נפוצות; גורמי סיכון התנהגותיים; בעיות הבריאות העיקריות הנחיות לפעילות גופנית המלצות כלליות כולל רקע בפיזיולוגיה של המאמץ-	3 עיוני	אבי לב	וינגייט
1 16/10/26	דרכים; הסוכרת מחלת של פיזיולוגיה-סוכרת: פאתו פעילות י"ע הסוכרת עם מחלת ולהתמודדות למניעה גופנית; הוראות בטיחות	3	אבי לב	וינגייט
2 23/10/26	יתר של פיזיולוגיה-יתר לחץ דם ושבץ מוחי: פאתו הקשר בין יתר לחץ דם לשבץ; מוחי ושבץ דם-לחץ ושבץ דם-לחץ-יתר עם למניעה ולהתמודדות דרכים גופנית פעילות י"ע מוחי הוראות בטיחות	3	ד"ר דנה אדלר	וינגייט
2 23/10/26	ההשמנה תופעת של פיזיולוגיה-השמנה: פאתו עם ולהתמודדות למניעה דרכים גופנית פעילות י"ע השמנה	3	ד"ר דנה אדלר	וינגייט
3 29/10/26 9:00-14:30	יום התנסות בקרדיולוגיה מדידה והערכה של מדדי US, הלב התנסות בפרוצדורות רפואיות כגון צינתור, א.ק.ג.	6	אבי לב	טכנודע
4 6/11/6	פרמקולוגיה ומאמץ	6	ד"ר אורי אליהו	זום
5 10/11/26 9:00-14:30	מחלת הלב הכללית, בעיות מסתמים, בעיות הולכה וקצב + ביקור במכון שיקום לב	6	ד"ר אירנה נבוטובסקי	בית חולים שיבא
6 20/11/26	אוסטאופורוזיס	3	אבי לב	וינגייט
6 20/11/26	סרטן: פתופיזיולוגיה, דרכי איבחון וטיפול, פ"כ מותאמת	3	אבי לב	וינגייט
7 26/11/26 9:00-14:30	CF, מחלות נשימתיות (אסטמה, אמפיזמה, COPD)	6	גילי ריכמן	טכנודע
8 4/12/26	אורטופדיה: פעילות גופנית אחרי החלפת מפרקים ופציעות ספורט.	6	צאלי רייכארד	וינגייט
9 18/12/26	דכאון וחרדה	3	אייל דותן	וינגייט
9 18/12/26	נוירולוגיה	3	אבי לב	וינגייט
10	נפרולוגיה: פתו פיזיולוגיה שלאי ספיקת כליות כרונית, דרכי טיפול ופעילות גופנית + ביקור ביחידת דיאליזה המשלבת פעילות גופנית	6	צוות מכון נפרולוגיה	בית חולים אסותא

רשימת מקורות מומלצת

1. *Thompson & Ozemek – ACSM's Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. (2024)*
2. *ACSM – Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 12th ed. (2025)*
3. *Moore, Durstine & Painter – ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities, 4th ed. (2016)*
4. *נייס וקונסטנטיני – מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות (2013)*
5. *אליהו וגלעדי – פעילות גופנית לחולים במחלות כרוניות והטיפול התרופתי (2023)*