

קורס אימון כושר על רקע פגיעות אורתופדיות וכאבי שלד שריר

מנהל אקדמי: ד"ר אביחי סורוקה PhD בפיזיותרפיה

המרצים בקורס:

ד"ר אביחי סורוקה, שיר ויסברג Bpt, , מור פרץ Bpt.

מרצה אורח – ד"ר גיל רציבסקי, אורתופד בכיר בבית"ח איכילוב.

היקף הקורס:

45 שעות אקדמיות. 9 מפגשים בימי רביעי בין השעות 16:00-20:30 שיתקיימו בהולמס פלייס עזריאלי, דרך בגין 132 ת"א (ממש על תחנת רכבת השלום).

דרישות קדם:

בעלי תעודת מדריכי חדר כושר, סטודיו, אימון אוטודור, מורים לחנ"ג ועוד.

מטרת הקורס:

הכשרת מאמני כושר לאימון של מתאמנים לאחר פציעות אורתופדיות.

קורס ייחודי, המשלב בין הידע והספרות המחקריים העדכניים ביותר יחד עם ניסיון ופרקטיקה של צוות פיזיותרפיסטים בכיר.

מבנה הקורס:

הקורס הוא פרונטלי ומשלב בין הרצאות עיוניות לפרקטיקה מעשית ליישום התרגול והאימון של האוכלוסיות השונות. הלימוד כולל חלקים מעשיים נרחבים, תיאורי מקרה, צפיה בטיפולים בקליניקה ועוד.

חובות התלמידים, משקל כל אחת מהן בחישוב הציון בקורס ודרכי הערכה:

1. השתתפות פעילה במפגשי הקורס (חובת נוכחות של 80% מהמפגשים – לכל היותר 2 חיסורים).
2. הגשת 2 מטלות של תיאורי מקרה (30%).
3. מבחן עיוני מסכם (70%).
4. ביצוע של 5 שעות צפיה בטיפולים ב"טארגט", קליניקה לפיזיותרפיה, והגשת דוחות צפיה (תנאי לקבלת תעודה). הדוחות יוגשו מודפסים בהתאם להנחיות שיועברו במהלך הקורס.

מהלך לימודים על פי נושאים ומפגשים :

מפגש	תאריך	נושא	מרצה	הערות
1	28.10.26	א. קבלת מתאמן ורקע – היסטוריה רפואית וכאבי שלד שריר לגלים אדומים, דגלים כתומים – שליחה לברור נוסף, מגבלות באימון לאחר פציעה, היסטוריה ופגיעות שונות).	ד"ר אביחי סורוקה + מור פרץ	מפגש עיוני
		ב. הערכה והתאמת תוכנית- הסתכלות, יציבה, תשאול, בדיקות תפקודיות, בניית תוכנית בהתאם למגבלות הרלוונטיות : תיאום ציפיות והצבת המטרות.		
2	04.11.26	א. כאב – סוגי כאב, כאב כרוני ואקוטי, פעילות גופנית סטרס וכאב, כאב שרירי, תסמונות כאב פתולוגיות.	ד"ר אביחי סורוקה	
		ב. ניהול עומסים כגורם למניעת פציעות ודגשים לחזרה מפציעה.		
3	11.11.26	מפרק הכתף :	מור פרץ	
		א. עיוני- מנגנון שכמה כתף, הרוטטור כאף, הלבדום. ב. מעשי - מייצבי כתף, טווחים, התרגול הפונקציונלי.		
4	18.11.26	מפרקי המרפק + שורש כף היד :	מור פרץ	
		א. עיוני- מרפק טניס, מרפק גולף, דלקות בכף היד. ב. מעשי – ארגונומיה, חיזוק תפקודי וטווחים.		
5	25.11.26	מפרק הירך :	שייר ויסברג	
		א. עיוני – שחיקת מפרק הירך, שברי צוואר הירך, קשר ירך-גב- ברך, החלפת מפרק ירך, FAI. ב. מעשי		
6	02.12.26	מפרק הברך :	שייר ויסברג	
		א. עיוני - רצועות, מניסקוסים, OA ושחיקת סחוס החלפת מפרק. מעשי- שליטה יציבתית, טווחים וחיזוק תפקודי. ב. החלפת מפרקים		
7	09.12.26	מפרק הברך (המשך) + מפרק הקרסול :	שיר ויסברג	
		א. המשך מעשי ברך ב. עיוני קרסול - רצועות, גידים, ופלנטר פאסיה. ג. מעשי – שליטה יציבתית, טווחים ותרגול פרופריוספטיבי.		
8	16.12.26	עמוד שדרה :	ד"ר אביחי סורוקה	
		א. עיוני - כאב גב ספציפי מול לא ספציפי, הכאב הדיסקוגני, פאצטרי. ב. מעשי - תנועתיות, איזון שרירי, חיזוק שרירי ליבה.		
9	23.12.26	מפגש מסכם :	צוות ההוראה	
		א. בחינה עיונית מסכמת. ב. סדנת טיפנינג כאמצעי טיפול – תיאוריה ופרקטיקה. ג. שיחת סיכום.		