



Since 1999

הג'ימנזיה

בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

קורס פילאטיס פונקציונאלי לאחר שיקום **סיליבוס 48 :שעות 8 X מפגשים 6 X שעות אקדמאיות**

מטרות הקורס:

1. הסטודנט ידע לזהות בעיות שונות במערכת השריר שלד
2. הסטודנט יקבל הרחבת ידע בתחומי האנטומיה והפתואנטומיה של מערכת התנועה
3. הסטודנט ידע להשתמש בכלי אבחון במסגרת עבודתו לזיהוי בעיות יציבתיות ותנועתיות
4. הסטודנט ידע לבצע מגוון רחב של תרגילים בטכניקה מושלמת ועם התאמות לפי מצב המתאמן
5. הסטודנט ידע לעשות אינטגרציה עם הידע התאורטי והמעשי בתאור מקרה שינתן לו במסגרת הקורס

מפגש 1:

- א. **ה שיקום האורטופדי, האימון הפונקציונאלי ומה שביניהם :** סקירה של תחום השיקום השמרני כיום – הפיזיותרפיה, בדגש על תחום הפיזיותרפיה המנואלית ושיקום ספורטאים, כירורפיקטיקה ואוסטיאופתיה.
- ב. **הקשר בין הכתף השמאלית לכף הרגל הימנית :** סקירה של תחום הרכבות האנטומיות, קשר בין אברים שונים ושרירים שונים בגופינו והביטוי של זה באימון ובטיפול.
- ג. **סקירה של שיטות נפוצות לאבחון יציבתי ותנועתי במסגרת אימון :** אנטומיה טופוגראפית, יציבה בהסתכלות, נקודות בניתוח הליכה.

מפגש 2+3:

- א. **הגב :** סקירה אנטומית של עמוד השדרה ופתולוגיות נפוצות (פריצת דיסק, בלט דיסק, כאבי גב תחתון לא ספציפיים, ספונדילוליסטזיס)
- ב. **בטן-גב – לא רק למנוחה :** הקשר הישיר בין כאבי גב תחתון לחולשת שרירי הגו והבטן. דיון על הגישות הנוגעות לתרגילי חיזוק וייצוב (Bracing / Hollowing) נדבר על חשיבות ה CORE שכה רבות מדברים עליו ועל הרלבנטיות שלו בבעיות גב.
- ג. **למידת תרגילים רלבנטיים** לאבחון וחיזוק שרירי הגו והרגליים והבנת טכניקת הביצוע המושלמת. (Squat, Plank, Bridge etc.)
- ד. **הצוואר :** חשיבות הצוואר ועמוד השדרה העליון כחלק מהמערכת התנועתית שלנו. נרחיב על תרגילים ותבניות תנועה לשיפור היציבה ועל הקשר בינם לשאר חלקי הגוף.

מפגש 4:

- א. **פלג הגוף העליון :** הכרת והבנת פציעות ופתולוגיות בייחוד מעולם הספורט והפילאטיס
- ב. **הכתף לא כואבת – שהשכמה מסתובבת :** נדבר על מנגנוני הפעלה שריריים שיוצרים דיס קינזיס (תנועתיות לקוייה/מוגבלת) של השכמה. נלמד תרגילים לשיפור וייצוב הכתף, בדגש על עבודה נכונה של שרירי השכמה, רכבות אנטומיות בפלג הגוף העליון והקשר בין כיווץ יתר של שרירים עמוקים ושטחיים בשכמה לכאבי חגורת כתף וצוואר. נלמד על חשיבות המתיחות בחגורת הכתפיים והיציבה הנכונה למניעת עומס על המפרק ועל מערכת העצבים.

מפגש 5:

- א. **פלג גוף תחתון :** סקירה אנטומית קצרה על שני המפרקים (ירך/ברך) בדגש על היחס בין פיקת הברך לירך (Q-Angle) ובין מכלול הברך לאגן כולו.
- ב. פרוטוקול להכנסת פילאטיס לשלבי שיקום מוקדמים למתאמנים לאחר החלפת מפרקי ירך וברך.
- ג. הכרת פציעות ופגיעות במסגרת אימון בחדר כושר, בסטודיו ובשטח/



Since 1999

הג'ימנזיה

בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

ד. למ ידת כלי אבחון פונקציונאליים ללמידת מצב הברך בתוך התנועה וכלים לטיפול ותיקון הבעיה ברמה היציבתית התנועתית (Functional Exercises)
ה. ניתוח ולמידת ביצוע מיטבי של תרגילי האבחון One Leg Squat, Squat, Lounge Lateral, Step Up ועוד.

מפגש 6:

א. נקע-קרע רצועה-מה הקשר : ? יציבות הקרסול הסטטית והדינמית ואבחון יציבות הקרסול בעזרת מבחנים לביצוע במסגרת האימון (Y Test , Star Test)
ב. יחף וטוב לו? רבות דובר על הליכה יחפה כדבר טבעי ובריא .. האומנם? נדבר על מנח כף הרגל שלנו, עמדת עצם הטאלוס כגשר בין הרצפה לשאר מפרקי הגפה התחתונה. נרחיב אודות השינויים מגיל לידה והתפתחותינו לתוך" מסגרות "הנעלה שונות ומה אנחנו יכולים לעשות כדי לשפר את המצב הקיים.
ג. מדבקות וטייפים – למי זה טוב : ?נעשה קצת סדר בבלאגן של כל הנושא שנקרא טיפול בטייפונג. נרחיב על ההיסטוריה של התפתחות השימוש בתחבושות אלסטיות על כל הצורות שלהן, ההתפתחות והשימוש בטייפ ריגדי ועד הטייפ הקינזיולוגי הצבעוני. נבין מה יכולות הטיפול שלנו באמצעות הטייפ, למה הוא משמש ולמה הוא לא משמש.

מפגש 7:

א. יציבה ומתיחות : סקירה ספרותית בנושא מתיחות סטטיות ודינמיות. רלבנטיות המתיחות ואימון הגמישות בתוך האימונים שלנו בדגש על החשיבות כחלק מהמכלול השיקומי בפציעות ספורט ומניעת פציעות וכאבי שרירים בדגש על עולם הכושר.
ב. גמיש כמו רקדנית או מקוצר כמו בודיבילדר – מה עדיף : ? הקשר בין גמישות שרירית, גמישות יתיר מפרקית, פוטנציאל הכוח והסכנה לפציעות.
ג. איך למתוח בלי לקרוע : נלמד על מתיחות חדשות תוך ייעול האפקט האימוני, כמו גם שמירה על טווחי תנועה קיימים במסגרת תרגילית.

מפגש 8:

א. לא לפחד מהפחד : הבנת מערכת הכאב בגופינו. הסבר על התפתחות הכאב, יכולות התמודדות של גופינו עם סוגי כאב שונים, ההשפעה של תהליכי כרוניזציה וקטסטרופיזציה על ההתמודדות שלנו עם מאפייני הכאב והיכולת שלנו לזהות ולעזור ללקוחות שלנו במקרים הללו.
ב. ניתוח עמיתים : (Case Studies) ניתוח מקרים (כתובים ומצולמים) של מתאמנים עם בעיות במערכת השרירי שלד – דרכי אבחון וכלים להתמודדות ופתרונות. יצירת דיון משותף ושתוף עם מקרים מהשטח.
□ הערות:
□ כל הנושאים המוצגים לעיל והמועברים במסגרת הקורס מושתתים ויובאו עם קישור למאמרים וספרות עדכנית בנושא
□ במהלך המפגשים בקורס יהיו מקרים מצולמים (Case Studies) אמיתיים להמחשת הבעיות והמגבלות התנועתיות הרלבנטיות
□ כל המפגשים יתייחסו גם לתנועות מרפרטואר הפילאטיס ככלים לזיהוי ומענה פתרוני לבעיות במערכת התנועה



Since 1999

הג'ימנסיה

בית הספר להסמכת מדריכי כושר ותנועה

על רכז הקורס, עופר צחר:



פיזיותרפיסט מוסמך, (B.P.T) בוגר תואר ראשון מאוניברסיטת חיפה, בוגר תואר שני בפיזיותרפיה (M.P.T) מאוניברסיטת ב"ש. מומחה בתחום הטיפול האורתופדי, פציעות ספורט ושיקום תנועתי בעל קליניקה פרטית בגבעתיים לטיפול פיזיותרפיה ושיקום אורתופדי-פונקציונאלי: *Physio Fitness +* מרצה במוסדות מובילים בתחום הטיפול השיקום התנועה וספורט, כגון: מכללת וינגייט, אוניברסיטת ת"א, הג'ימנסיה ועוד. מרצה ומנחה סדנאות מול מוסדות פרטיים בתחומי הפיזיותרפיה, שיקום פונקציונאלי, בריאות, כושר, ארגונומיה Work Life Balance, ומעגל החיים. מפתח הקורסים: תרגילים מתקנים אינטגרטיביים, 'פילאטיס פונקציונאלי לאחר שיקום', 'קורס טיפניג ועוד. פיזיותרפיסט הבית חדר הכושר' גוף ראשון 'בת"א מאמן כושר אישי (בוגר מכללת וינגייט), מדריך פילאטיס שיקומי ומשקם מפציעות ספורט גם במסגרת חדר הכושר. יועץ לפיזיותרפיה בחר"פ צריפין – שיקום וטיפול בחיילים ולוחמים והחזרם לשגרת הפעילות הצבאית עבדתי במרכז הטיפול APOS THERAPY כפיזיותרפיסט מוסמך לטיפול ב. APOS (ATC) אחראי על תחום הספורט במרכז הטיפול כמו גם פיזיותרפיסט של קבוצת הכדורגל הפועל פ"ת. מייל oferz@hotmail.com: טלפון 052-329699