

## קורס פילאטיס מזרן פונקציונלי לאחר שיקום

### רכזת הקורס:

רותם סול BPT

### צוות הקורס :

עופר צחר MPT , BPT , מיטל שמש-גבעון B.ed , רותם סול BPT , ריטה מרגוזוב BPT ,  
נואליה גולדברג MSc.PT.

### מטרות הקורס :

1. הסטודנט ידע לזהות בעיות וצרכים מיוחדים בהקשר תנועה על רקע אורתופדי / בריאות אישה / נירולוגי / גיל שלישי.
2. הסטודנט יקבל הרחבת ידע בתחומי האנטומיה והפתופיזיולוגיה של מערכת התנועה באוכלוסיות בהן נעסוק.
3. הסטודנט ידע לבצע מגוון רחב של תרגילים בטכניקה מדויקת ועם התאמות לפי מצב המתאמן.
4. הסטודנט ידע לעשות אינטגרציה עם הידע התאורטי והמעשי בתיאור מקרה שיינתן לו במסגרת הקורס.

היקף הקורס: 88 ש"א

### חובות הקורס :

- חובת נוכחות של 80% כתנאי לקבלת תעודת ההשתתפות.
- מטלות בכל חלק נלמד (סכ"ה 4 מטלות)
- קריאת חומר קריאה מקדים

## לו"ז וחלוקה למפגשים:

\*המפגשים יתקיימו בימי חמישי בין השעות 10:00-15:30 בגו אקטיב ויצמן, ויצמן 14 ת"א

מפגש	תאריך	נושא המפגש	מרצה
<b>נוירולוגיה</b>			
1	19.12.19	חשיבה קלינית + שבץ מוחי	מיטל שמש-גבעון
2	26.12.19	טרשת נפוצה וחוט שדרה	מיטל שמש-גבעון
3	2.1.20	פרקינסון	מיטל שמש-גבעון
<b>גיל שלישי</b>			
4	9.1.20	זקנה, שינויים במערכת התנועה בזקנה, התאמת שיעור פילאטיס מזרן למתאמן המבוגר	ריטה מרגוזוב
5	16.1.20	סוגיות נבחרות בפילאטיס לגיל השלישי: אוסטיאופורוזיס ושיווי משקל ומניעת נפילות	ריטה מרגוזוב
<b>אורתופדיה</b>			
6	23.1.20	חשיבה קלינית+גב וצוואר	עופר צחר ונואליה גולדברג
7	30.1.20	גפה תחתונה	עופר צחר ונואליה גולדברג
8	6.2.20	מפרק הכתף + פתולוגיות של חגורת הכתפיים	עופר צחר ונואליה גולדברג
9	13.2.20	מפרק הקרסול	עופר צחר ונואליה גולדברג
<b>בריאות האישה</b>			
10	20.2.20	אנטומיה יישומית של קיר הבטן, הסרעפת ורצפת האגן+ קווים מנחים לתרגול עם צניחה	רותם סול
11	27.2.20	הריון ולידה- עדכונים מהשטח+ תרגול מותאם עם ובלי אביזרים	רותם סול
פרק 12	6.3.20	דיאסטזיס רקטי, קוקסידיניה, אנדומטריוזיס ובקעים	רותם סול

## פירוט המפגשים:

### נוירולוגיה:

#### **מפגש 1: שבץ מוחי+ חשיבה קלינית**

מבוא למטופל הנוירולוגי, שבץ מוחי: גורמים, תסמינים, וסיווג הפגיעה.

#### **מפגש 2: טרשת נפוצה+ פגיעות חוט שדרה**

טרשת נפוצה : הגורמים ומאפייני המחלה. נפגעי חוט שדרה: פתופיזיולוגיה והתרגול המותאם בהתייחס לספסטיות ושיתוק רפה.

#### **מפגש 3: פרקינסון**

דגשים בתרגול, קווים מנחים למחלה.

### גיל שלישי:

#### **מפגש 4: זקנה, שינויים במערכת התנועה בזקנה, התאמת שיעור פילאטיס**

##### **מזרן למתאמן המבוגר:**

- א. הגדרה של זקנה, דרגות תפקוד, מאפייני האדם הזקן.
- ב. שינויים פיזיולוגיים, עצביים וקוגניטיביים בזיקנה והשלכתם על מערכת התנועה.
- ג. מרכיבי האימון הגופני בגיל השלישי (לפי המלצות ה-ACSM)
- ד. מבדקים גופניים לגיל השלישי- סדנה מעשית
- ה. דגשים כלליים בתרגול פילאטיס לגיל השלישי בהתאם למאפייני הזקן והשינויים בזקנה- סדנה מעשית כולל בניית מערך שיעור.

#### **מפגש 5: סוגיות נבחרות בפילאטיס לגיל השלישי: אוסטיאופורוזיס ושיווי**

##### **משקל ומניעת נפילות:**

- א. אוסטיאופורוזיס- הגדרה, מאפייני הפתולוגיה, דגשים והתאמות בתרגול פילאטיס מזרן.
- ב. שיווי משקל- הגדרה, שיווי משקל סטטי ודינאמי והדרכים לאמנם, תרגול שיווי משקל בשיעור פילאטיס מזרן.
- ג. בניית מערך שיעור פילאטיס מזרן המותאם לאוכלוסייה הסובלת מאוסטיאופורוזיס.



## אורטופדיה:

### **מפגש 6: חשיבה קלינית + גב וצוואר**

אנטומיה ופתולוגיה של עמוד השדרה. תרגילים לייצוב ותנועתיות של הגב: גישות, שיטות וכלי אבחון תנועתיים: ספונדילוליסטיזיס, עקמת, כאבי גב תחתון ופילטיס.

### **מפגש 7: גפה תחתונה**

האנטומיה ופתולוגיה של מפרקי ירך, ברך, תרגילים לייצוב חגורת האגן והברך. הפתולוגיות המדוברות: קרע ברצועות הצולבות, שחיקת סחוס, קרעים במיניסקוס, לאחר ניתוחים להחלפת ברכיים.

### **מפגש 8: אנטומיה ופתולוגיה של מפרק הכתף וחגורת הכתפיים.**

השלכות פרקטיות לתרגול עם פתולוגיות כתף: פריקת כתף, תסמונת התפש, תרגול לאחר קרע בגיד השרוול המסובב.

### **מפגש 9: מפרק הקרסול**

אנטומיה מתקדמת, פתולוגיות של מפרק הקרסול ותרגילים ספציפיים לשיפור היציבות במפרק זה.

## בריאות האישה:

### **מפגש 10: אנטומיה יישומית של רצפת האגן, הסרעפת וקיר הבטן, צניחות**

#### **איברי האגן**

אנטומיה יישומית של רצפת האגן, הסרעפת וקיר הבטן כולל תרגול מעשי והדרכה מוכוונת לרצפת האגן בהריון, לאחר לידה ובגיל המעבר, מהן המטרות הספציפיות וכיצד נבנה מערך שיעור מתאים. תרגול מותאם לאחר ניתוחים גניקולוגיים, תרגול עם צניחה קיימת.

### **מפגש 11: הריון ולידה- עדכונים מהשטח**

כאבי אגן כרוניים, כאבים בפיוביס, דגשים להכנת הגוף ללידה

### **מפגש 12: קוקסידיניה, אנדומטריוזיס, בקעים, דיאסטזיס רקטי**

עדכונים וחידושים בתחום הדיאסטזיס רקטי – קווים מנחים לתרגול נכון  
קווים מנחים לתרגול עם בקעים ומודיפיקציות מתוך הרפרטואר  
התייחסות לכאבי אגן  
אנדומטריוזיס- מבוא למחלה וקווים מנחים לתרגול