

קורס פילאטיס מכשירים פונקציונלי לאחר שיקום

הקורס יתקיים בימי חמישי, בשעות 11:00-15:30 בסטודיו לפילאטיס מכשירים במועדון הולמס פלייס רחובות.

(פרט למפגש הראשון בקורס, בנושא אורתופדיה, שיתקיים ב-7.10.2021 שיתקיים בשעות 10:00-15:30 **בזום**).
סה"כ 13 מפגשים.

צוות הקורס :

עופר צחר MPT, BPT, מיטל שמש-גבעון B.ed, רותם סול MPHA.BPT, ריטה מרגוזוב BPT, ליהיא קפלן MSc.PT, אדוה טרם BPT וצאלה טמיר

מטרות הקורס :

1. הסטודנט ידע לזהות בעיות וצרכים מיוחדים בהקשר תנועה על רקע אורתופדי / בריאות אישה / נויורולוגי / גיל שלישי.
2. התאמת מטרות האימון לפי פתולוגיה ספציפית.
3. הסטודנט יקבל הרחבת ידע בתחומי האנטומיה והפתופיזיולוגיה של מערכת התנועה באוכלוסיות בהן נעסוק.
4. הסטודנט ידע לבצע מגוון רחב של תרגילים מותאמים לפי פתולוגיות.
5. הסטודנט ידע לעשות אינטגרציה עם הידע התאורטי והמעשי בתיאור מקרה שינתן לו במסגרת הקורס: תשאול, הסתכלות והתאמת תרגילים.

היקף הקורס: 80 ש"א.

חובות הקורס :

- חובת נוכחות של 80% במפגשי הזום.
- 4 עבודות מעשיות להגשה

לו"ז וחלוקה למפגשים:

* התוכן המעשי הוא לב ליבו של הקורס - שיעורים לדוגמא, רעיונות לתרגילים, משוב שלנו על סרטונים שלכם, הדגמות של בדיקות, סרטוני תרגול, תיאורי מקרה בחדרים.

• המשתתפים יקבלו קישור לאתר קורס מלא בחומרים, מאמרים, מצגות וסרטוני תרגול.

מפגש	תאריך	נושא המפגש	מרצה
אורתופדיה			
1	7.10.2021 10:00-15:30	פתולוגיות של גפה תחתונה: גב תחתון, ירך, ברך, קרסול. פתולוגיות גפה עליונה: צוואר, כתף, מרפק, שורש כף יד המפגש יועבר בזום	עופר צחר
2+3	14.10.2021 21.10.2021	תרגול מוכוון לפי פתולוגיה, כולל תרגול לפי תאורי מקרה, בדיקות קליניות מקובלות והתאמת מערך תרגול	ליהיא קפלן
גיל שלישי, תסמונות כאב וסדנת עקמת			
4	28.10.2021	* זקנה, שינויים במערכת התנועה בזקנה * התאמת שיעור פילאטיס מכשירים למתאמן המבוגר * רפרטואר תרגילים לגיל השלישי: מודיפקציות, שילוב אביזרים, התרומה לתפקוד היומיומי (אימון גופני במטרה לשפר פונקציה).	ריטה מרגוזוב
5+6	4.11.2021 11.11.2021	סוגיות נבחרות בפילאטיס לגיל השלישי: אוסטיאופורוזיס, שיווי משקל (סטטי מול דינמי) ומניעת נפילות- עדכונים מחזית המחקר רפרטואר תרגילים לגיל השלישי: שיעור לדוגמא שיווי משקל, שיעור לדוגמא אוסטאופורוזיס. * פיברומיאלגיה	ריטה מרגוזוב
7	18.11.2021	יסודות להבנת המתאמן עם עקמת, סוגי עקמת, על מה חשוב להסתכל ומה מתווה את התרגול.	אדוה טרם ליבר וצאלה טמיר

נירולוגיה			
מיטל שמש	בדיקה נירולוגית, הבסיס להבנת מערכת העצבים המרכזית והפריפרית, מושגי בסיס . פתולוגיות נפוצות: אירוע מוחי, טרשת נפוצה, פרקינסון. תיאורי מקרה ותרגול מעשי.	25.11.2021	8
מיטל שמש	תרגול לפי פתולוגיה ובניית מערך שיעור, שימוש באביזרים מעולם המכשירים לביצוע התאמות לחולים נירולוגים	2.12.2021 9.12.2021	9+10
בריאות האשה			
רותם סול	תרגול מוכוון לרצפת האגן לפי פתולוגיות, כאבי אגן, סדנת דיאסטזיס רקטי ובקעים של קיר הבטן. הנחיות מעודכנות להריון ולידה. תיאורי מקרה, תרגול בזוגות.	16.12.2021	11
רותם סול	גיל המעבר, אנדומטריוזיס , קוקסידיניה. תיאורי מקרה, תרגול מעשי והדגמות.	23.12.2021 30.12.2021	12+13