

## סילבוס לקורס פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר

### לידה (9 מפגשים)

ימי רביעי- 10:00-14:30

#### מפגש ראשון- 6.10.2021

שיחת פתיחה

1. מבוא לרצפת האגן, הסרעפת והאנטומיה של קיר הבטן- שאלות על ההרצאה המקוונת.
2. מבוא לשינויים פיזיולוגיים בהריון.
3. תרגול נשימה סרעפתית, רצפת האגן והבטן.

**מטלה- הדגמה של הדרכת רצפת האגן להריונית או לאישה לאחר לידה, כולל נשימה סרעפתית והפעלת הבטן**

#### מפגש שני – 13.10.2021

1. המשך שינויים בהריון
2. הנחיות וקונטראינדיקציות – פעילות אירובית בהריון, פעילות כוח בהריון, קפיצות.
3. מודיפיקציות להריוניות לפי פתולוגיות

**מטלה- בחירת 5 תרגילים ומתן מודיפיקציות להריוניות**

#### מפגש שלישי- 20.10.2021 (המפגש יתקיים בשעות 10:30-15:00)

מפגש עם **אורן ורדי**- דיאטן קליני:

1. תזונה בהריון ולאחר לידה
2. אימון פונקציונלי להריוניות- מעשי
3. אימון פונקציונלי לנשים לאחר לידה- מעשי

#### מפגש רביעי- 27.10.2021

1. כאבים בהריון- כאבי גב תחתון, דיספונקציות של הפיוביס, דיאסטזיס רקטי בהריון
2. תרגול מותאם לנשים עם כאבים+תשאול מתאים
3. הכנה ללידה בזמן ההריון- שיעור עם כדור פיטבול, דגשים לתנועה מוכוונת לידה (יועבר על ידי מיילדת)

**מטלה- רצף תנועתי כהכנה ללידה, תרגילים לכאבי גב ואגן**

#### מפגש חמישי- 3.11.2021

1. מבוא לרצפת האגן לאחר לידה- פתופיזיולוגיה של רצפת האגן לאחר לידה, הפרעות בתחושה לאחר לידה, סוגי כיווצים, אפיזיוטומיות, הנחיות לרצפת האגן, עבודת הסרעפת וקיר הבטן בשיתוף עם רצפת האגן.
2. דיאסטזיס רקטי

3. הדגמת בדיקה לדיאסטזיס
4. שיעור ברמת מתחילים לנשים לאחר לידה + תשאול

### **מפגש שישי-10.11.2021 – מפגש עם המיילדת והמאמנת לאה מלמד**

כיצד מתכננים ללידה באמצעות תנועה?  
איך ניתן כלים מתאימים?  
קצת על השיקום שאחרי..

### **מפגש שביעי-17.11.2021**

1. ניתוח קיסרי- האם ניתן להתכונן אליו? סוגי ניתוחים קיסריים? - סקירה הנוגעת לניתוחים קיסריים
2. תרגול ספציפי לאחר ניתוח קיסרי
3. שיעור ליולדות בקיסרי

### **מטלה- 3 תרגילים המותאמים ליולדת אחרי ניתוח קיסרי**

### **מפגש שמיני-24.11.2021**

1. תשאול האישה ההרה ולאחר לידה
2. תיאורי מקרה
3. סדנת דגלים אדומים להריוניות ולאחר לידה
4. השפעות אפיגנטיות על העובר

### **מפגש תשיעי-8.12.2021**

תיאורי מקרה ועבודות סוף קורס  
(יועבר על ידי הסטודנטיות)

### **הנחיות למטלת סוף קורס**

1. כל אחת תבחר אישה בהריון (בכל שלבי ההריון) או אישה לאחר לידה
2. תשאול- מה נרצה לשאול את אותה אישה לפני שמתחילה להתאמן?
3. על מה נרצה להסתכל?
4. האם יש כאבים? האם יש תלונה ספציפית שמפריעה לה?
5. בניית תוכנית של 10 תרגילים: 5 ברמה בסיסית ו-5 ברמה מתקדמת
6. במה התקשתה האישה? מה הייתה איכות הביצוע? איזה תיקונים ביצעת?

חובות:

1. הגשת מטלות באופן שוטף
2. קריאת חומרים בחוברת
3. האזנה מודרכת לשתי הרצאות מקוונות- לכתוב 3 שאלות המתייחסות לכל הרצאה
4. הגשת מטלת סוף קורס מוסרטת וכתובה