

מידעון קורס: מחול שיקומי לשיפור שיווי משקל והליכה בקרב אוכלוסייה מבוגרת ובעלי הפרעות בתנועה על פי תכנית "רוקדים את החיים"

תאריכים: 26, 20 - נובמבר + 4 - דצמבר 2026

הרציונל / רקע:

הריקוד ידוע כדרך מהנה ופופולרית לביצוע פעילות גופנית וחברתית, המאפשרת קואורדינציה של כל חלקי הגוף. לריקוד פוטנציאל עצום להעלאת רמת הכושר הגופני, קואורדינציה ואף לשיפור יכולות קוגניטיביות. מחקרים מראים כי אחוזי ההשתתפות וההתמדה של האוכלוסייה המבוגרת בשעורי ריקוד הינם מהגבוהים ביותר. בזמן הריקוד אנו זוכים לבצע אינספור צעדים באורכים שונים, במקצב משתנה לכיוונים מגוונים. כמו כן, התנועה במרחב משלבת בתוכה פניות וסיבובים רבים. כל אלה מחזקים את מיומנויות היציבה, מאמנים את המערכת הווסטיבולרית ותורמים לאיזון הגוף ולשיפור שיווי המשקל. ריקוד משפר את סיבולת לב-ראה, כח השרירים, הגמישות והזריזות. מעבר לשיפור התפקוד הפיזי, התנועה המורכבת מסייעת בשיפור מיומנויות החשיבה הרבות: זיכרון, חלוקת ופיצול הקשב, התמצאות במרחב ועד, ובכך מועילה לנו בפעולות היומיום - למשל, מכשירה אותנו לביצוע מספר משימות בו זמנית. הריקוד עשיר בגירויים חושיים (external clues), ובשל כך מעניק מענה מצוין לקשיים האופניים לחולי הפרקינסון. המחול השיקומי הינו תחום חדש המתפתח בארץ ובעולם, אשר תופס תאוצה בשנים האחרונות בתחום המחקרי והופך פופולרי יותר בקרב אנשים עם מוגבלויות. השימוש במוזיקה ובמחול מהווה כלי טיפולי נוסף, נגיש ויעיל, אשר בכוחו לשדרג את תוצאות הטיפול ושיתוף הפעולה עם המטופלים.

מטרות:

- המשתתף יכיר את הרקע המחקרי העדכני ביותר אודות השפעות הריקוד על התפקוד, שיווי המשקל והליכה בקרב האוכלוסייה המבוגרת בכלל וחולי הפרקינסון בפרט.
- המשתתף ילמד לבנות מערך שיעור של המחול השיקומי, תוך התאמתו לצרכי אוכלוסייה בעלת המוגבלות בתנועה. זאת בדגש על הקניית הבטיחות המרבית בדרגות הקושי השונות.
- המשתתף ילמד לבנות תרגילים שיקומיים, בדגש על שיפור שיווי המשקל, המבוססים על צעדי הריקוד בסגנונות השונים.
- המשתתף יתנסה בעבודה עם אביזרי אימון ומחול מגוונים.

על התוכנית:

התוכנית זכתה בפרס הצטיינות הזקנה לשנת 2018 מטעם אשל וג'וינט. כל משתתף יקבל פלייליסט מסודר של השירים המותאמים ספציפית לסוגי תרגול שונים וסגנונות ריקוד אשר ילמדו בקורס. המשתתפים יוכלו להיות להשתתף באחד משיעורי און ליין של "רוקדים את החיים" בזמן אמת או לצפות בשיעור מוקלט.

קהל יעד:

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון של משרד הבריאות

היקף הקורס: 15 שעות לימוד, מתוכם 2 שעות תיאורטי ו- 13 שעות מעשי.

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מותנת במינימום של 14 משתתפים. ומוגבלת במספר של 25 משתתפים.

מקום: מרכז קהילתי נינא - רח' דוד אלרועי 1, הרצליה.

תאריכים: 20, 26 - נובמבר 2026

4 - דצמבר 2026

שעות: 09:00 - 14:00

עלות למשתתף: עלות לחבר 1,200 ₪

עלות ללא חבר 1,714 ₪

תנאים לקבלת תעודה:

חובת נוכחות ב 100% מהמפגשים

קריאת חומר הרקע שיועבר למשתלמים לפני ההרצאות

תרגול מעשי וניתוח מקרים בכתות הלימוד

השתתפות פעילה בהכשרה מעשית

* במהלך הקורס תוצב עמדת שתיה חמה (מזון באחריות המשתתפים).

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

מרצים עיקריים:

גמרמן יוליה – MPT, פיזיותרפיסטית משנת 2005.

2015 בוגרת תואר שני מאוניברסיטת בן גוריון.

חוקרת בתחום שיווי משקל ונפילות בקרב קשישים.

החל משנת 2015 מנהלת ומייסדת תכנית "רוקדים את החיים" - מחול שיקומי ופיזיותרפיה, המותאמת לצרכי האוכלוסייה המבוגרת ולאנשים עם מחלות נוירולוגיות.

בינדר אלימלך ריטה - מטפלת בתנועה.

מורה לריקודים סלונים ולטיניים מעל 25 שנה, המתמחה בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות.

השתתפה בבניית תכני לימוד מקצועיים לקורסי הכשרת מורים לריקוד - קמפוס שיאים, אוניברסיטת ת"א.

בשנים האחרונות מתמקדת בעבודה עם חולי פרקינסון, בדגש על הגדלת טווח התנועה, שיפור היציבה, היציבות והכושר הגופני.

החל משנת 2015 מנהלת ומייסדת תכנית "רוקדים את החיים" - מחול שיקומי ופיזיותרפיה, המותאמת לצרכי האוכלוסייה המבוגרת ולאנשים עם מחלות נוירולוגיות.

פירוט תכני הקורס:

תאריך מפגש	שעות	תכנים	מרצה
מפגש 1 יום שישי 20.11.26	9:00-10:15	מעגל פתיחה וסבב הכירות הרצאה: השפעת הריקוד על שיווי המשקל, התפקוד וההליכה בקרב האוכלוסיה המבוגרת ואנשים הסובלים מהפרעות בתנועה (סקירת ספרות).	יוליה גמרמן
	10:30-11:30	סדנה: עקרונות הטיפול של הפיזיותרפיה והמחול השיקומי. תרגילים לשיפור ההליכה ושיווי המשקל המבוססים על מחול. בטיחות בעת תרגול צעדי הריקוד בקרב מטופלים ברמות התפקוד השונות - הדרכה.	יוליה גמרמן
	11:30-11:50	הפסקה	
	11:50-12:50	סדנה: ריקוד ואלס אנגלי ככלי לעבודה עם האוכלוסיות המיוחדות - דגשי ההדרכה של ואלס המסייעים לשמור על חוויית הריקוד ויחד עם זאת להשיג מטרות טיפוליות בדגש על שיפור שיווי משקל. כוריאוגרפיה המבוססת על ריקוד ואלס בהתאמה למטרות ולצרכים הטיפוליים הייחודיים של המשתתפים - תרגול מעשי.	ריטה בינדר אלימלך
מפגש 2 יום חמישי 26.11.26	13:00-14:00	התאמת הכוריאוגרפיה לרמות השונות של המשתתפים- עבודה עם מוזיקה. תרגול והתנסות בהדרכת קבוצה עם קצב ומוזיקה	ריטה בינדר אלימלך
	9:00-11:00	המחול ככלי שיקומי - השפעת הריקוד על המוח, תרומות נוספות של ריקוד והמוזיקה (קוגניטיבי, חברתי, רגשי) תרגול מעשי בעמידה - סיבולת אירובית, כח, קואורדינציה, גמישות, שיווי משקל. תרגול בזוגות בעמידה ובישיבה	יוליה גמרמן
	11:00-11:30	הפסקה	
	11:30-12:30	שיעור מעשי בהשתתפות מטופלי התוכנית. משתתפי הקורס יקחו חלק פעיל בשיעור וירקדו עם המטופלים	יוליה גמרמן ורטה בינדר אלימלך
מפגש 3 יום שישי 4.12.26	12:40-14:00	ריקודי שורות פופולריים מותאמים לתרגול בדרגות קושי שונות - עבודה עם המוזיקה - דגשים להדרכה בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות -תרגול והתנסות בהדרכת קבוצה עם קצב ומוזיקה	ריטה בינדר אלימלך
	9:00-10:00	תרגול מעשי בישיבה: תרגילי סיבולת אירובית, כח, קואורדינציה, גמישות, תנועת גוף נגדית movement (counter body)	יוליה גמרמן
	10:15-11:00	תרגול מעשי: שימוש באביזרי תרגול ומחול מגוונים. משחקי תנועה מפעילי דמיון, קוגניציה, ביטוי והבעה	יוליה גמרמן
	11:00-11:20	הפסקה	
	11:20-12:20	סדנה: דגשים להדרכה בתחום הריקוד פסודובלה בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות. כוריאוגרפיה בהתאמה לצרכי המשתתפים - תרגול מעשי. המטרות הטיפוליות השונות של ריקוד ה- בפסודובלה בדגש על שיפור שיווי המשקל.	ריטה בינדר אלימלך
	12:30-13:30	סדנת תרגול מעשי: תרגול והתנסות בהדרכת קבוצה עם קצב ומוזיקה בשני הריקודים – ואלס ופסודובלה	ריטה בינדר אלימלך
	13:30-14:00	סיכום	

ביבליוגרפיה:

1. Hackney ME, Kantorovich S., Earhart, G.M. A study on the effects of Argentine tango as a form of partnered dance for those with

Parkinson disease and healthy elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 2007; 29(2): 109-127.

2. Hackney ME, Kantorovich S., Levin, R., Earhart G.M. Effects of tango on functional mobility in Parkinson disease: A preliminary study. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 2007; 31:173-179.
3. Hackney ME, Earhart GM. Effects of Dance on Movement Control in Parkinson's Disease: A Comparison of Argentine Tango and American Ballroom, *Journal of Rehabilitation Medicine*, 2009;41:475–481.
4. Hackney ME, Earhart GM. Health-related Quality of Life and Alternative Forms of Exercise in Parkinson Disease, *Parkinsonism and Related Disorders*, 2009; 15:644-648.
6. Hackney ME, Earhart GM. Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson Disease: A Comparison of Partnered and Non-Partnered Dance Movement, *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 2010; 24(4):384-392.
7. Hackney ME, Earhart GM. Recommendations for implementing partnered dance classes for persons with Parkinson Disease, *American Journal of Dance Therapy*, 2010; 31(1):41-45.
8. McKay JL, Ting L, Hackney ME . Balance, body motion and muscle activity after high volume short term dance-based rehabilitation in individuals with Parkinson's disease: a pilot study. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 2016; Oct. 40(4):257-68.
9. Zafar M, Bozzorg A, Hackney ME. Adapted Tango Improves Aspects of Participation in Older Adults Versus Individuals with Parkinson's Disease. *Disabil Rehabil*, 2016, Oct, Epub ahead of print.
10. Bläsing B, Calvo-Merino B, Cross E, Jola C, Honisch J, Stevens C. Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychologica* 2012; 139: 300–308.
11. Silva E, Cader S, Souza Vale R, Pires Cruz T, de Gurgel de Alencar Carvalho M, Pinto F, Dantas E. The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Availibl at: www.elsevier.com/locate/archger
doi:10.1016/j.archger.2011.09.004 (accessed 23 December)
12. Federici A, Bellagamba S, Rocchi M. Does dance-based training improve balance in adult and young old subjects? A pilot RCT. *Aging Clin Exp Res* 2005; 17(5): 385-389.
13. Granacher U, Muehlbauer T, A. Bridenbaugh S, Wolf M, Roth R, Gschwind Y, Wolf I, Mata R, Reto W. Kressig R. Effects of a Salsa Dance Training on Balance and Strength Performance in Older Adults. *Gerontology* 2012; 58: 305–312.
14. Eyigor S, Karapolat H, Durmaz B, r Ibisoglu U, Cakir S. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2009; 48: 84–88.
15. Shigematsu R, Chang M, Yabushita N, Sakai T, Nakagaichi M, Nho H, Tanaka K. Dance-based aerobic exercise may improve incites of falling risk in older women. *Age and Aging*, 2002; 31:261-266.
16. Hopkins D, Murrah B, Hoeger W, Rhodes C. Effect of Low-Impact Aerobic Dance on the Functional Fitness of Elderly Women. *The gerontological Society of America*, 1990; 30(2):189-192.
17. McKinley P, Jacobson A, Leroux A, Bednarczyk V, Rossignol M, Fung J. Effect of a Community-Based ArgentineTango Dance Program on Functional Balance and Confidence in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2008; 16: 435-453.
18. Silva E, Cader S, Souza Vale R, Pires Cruz T, de Gurgel de Alencar Carvalho M, Pinto F, Dantas E. The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Availibl at: www.elsevier.com/locate/archger
doi:10.1016/j.archger.2011.09.004 (accessed 23 December).
19. Ferrufino L, Bril B, Dietrich G, Nonaka T, Coubard O. Practice of contemporary dance promotes stochastic postural control in aging. *Frontiers in Human Neuroscience* 2011;5(169): 1-9.
20. Teixeira-Machado L, Arida R.M, Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and Bebehavioral Reviews* 2019; 96: 232-240
21. Dhami P, Moreno S. New framework for rehabilitation – fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing. *Frontiers in Psychology*.2015;5:1478
22. Barnish M, Barran S. A systematic review of active group-based dance, singing, music therapy and theatrical interventions for quality of life, functional communication, speech, motor function and cognitive status in people with Parkinson's disease. *BMC Neurol*. 2020 Oct 10;20(1):371

23. Ismail R, Lee SWH, Merom D, Megat K, Chong M, Ong T, Lai N. Evidence of disease severity, cognitive and physical outcomes of dance interventions for persons with Parkinson's Disease: a systematic review and meta-analysis. BMC Geriatr. 2021 Sep 22;21(1):503
- Emmanouilidis S, Hackney ME, Slade SC, Heng H, Jazayeri D, Morris ME. 24
Dance Is an Accessible Physical Activity for People with Parkinson's Disease..
Parkinsons Dis. 2021 Oct 22;2021:7516504.
25. Carapellotti AM, Stevenson R, Doumas M. The efficacy of dance for improving motor impairments, non-motor symptoms, and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2020 Aug 5;15(8):e0236820
26. Simon JR, Bek J, Ghanai K, Bearss KA, Barnstaple RE, Bar RJ, DeSouza JFX. Neural effects of multisensory dance training in Parkinson's disease: evidence from a longitudinal neuroimaging single case study. Front Aging Neurosci. 2024;16:1398871. doi: 10.3389/fnagi.2024.1398871.
27. Wang L, Peng JL, Ou-Yang JB, Gan L, Zeng S, Wang HY, Zuo GC, Qiu L. Effects of rhythmic auditory stimulation on gait and motor function in Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis of clinical randomized controlled studies. Front Neurol. 2022;13:818559. doi: 10.3389/fneur.2022.818559.
28. Rooprai S, Dogra H, Karimi A, Rafique R, D'Alessandro E, Bearss K, Robichaud S, Bar RJ, DeSouza JFX. Dancing through time: cognitive changes over six years of community dance in Parkinson's disease. J Alzheimers Dis. 2026;109(1):400-411. doi: 10.1177/13872877251393640.
29. Abraham A, Hart A, Bozzorg A, Pothineni S, Wolf SL, Schuh K, Caughlan M, Parker J, Blackwell A, Tharp Cianflona M, Asker C, Prusin T, Hackney ME. Comparison of externally and internally guided dance movement to address mobility, cognition, and psychosocial function in people with Parkinson's disease and freezing of gait: a case series. Front Aging Neurosci. 2024;16:1372894. doi: 10.3389/fnagi.2024.1372894

מומלץ לקרוא – לקראת תחילת הקורס

- Hackney ME, Earhart GM. Recommendations for implementing partnered dance classes for persons with Parkinson Disease, American Journal of Dance Therapy, 2010; 31(1):41-45.
- Teixeira-Machado L, Arida R.M, Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. Neuroscience and Behavioral Reviews 2019; 96: 232-240
- Dhami P, Moreno S. New framework for rehabilitation – fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing.