

היבטים מעשיים באימון אוכלוסיות מיוחדות בשלב הכרוני

14:00-19:00 בשעות 25.3.21 , 18.3.21 , 11.3.21 , 4.3.21

הרציונל / רקע:

המפגש עם מטופל הסובל ממחלות "שאינן מדבקות" (NCDS) כמו מחלות לב, השמנה, סוכרת ועוד בקהילה בימים אלו, מחייב את הפיזיותרפיסטים כאנשי מקצוע בריאות לנצל את המפגש כדי לעודד ולקדם אורח חיים בריא אצל מטופליו. ידע מקדים בנושא מחלות אלו, הגורמים, משמעות הטיפול התרופתי וכיצד לתכנן אימון גופני מותאם יאפשר לאיש המקצוע לקדם ולנהל תהליך של ייעוץ לפעילות גופנית מותאמת.

מטרות:

המשתתף יכיר את עקרונות האימון האירובי ואימוני התנגדות לאוכלוסייה בריאה
המשתתף יכיר את ההנחיות לפעילות גופנית לאנשים עם מחלות כרוניות שונות
המשתתף ידע לתכנן אימון גופני לחולים במחלות כרוניות
המשתתף ידע לקרוא בדיקות כמו: מבחן מאמץ, אקו ומיפוי לב ולהשתמש במידע זה לצורך הערכה ומעקב
המשתתף יתנסה באימון אירובי, התנגדות ואינטרוולים באופן מעשי
המשתתף יתנסה בתיאורי מקרה

קהל יעד: הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים עם רישיון של משרד הבריאות

דרישות קדם: ללא

היקף הקורס: 20 שעות

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מותנת במינימום של 25 משתתפים. ומוגבלת במספר של 35 משתתפים.

מקום: און ליין – ZOOM

תאריכים: 25.3.21 , 18.3.21 , 11.3.21 , 4.3.21

שעות: בשעות 14:00-19:00

עלות למשתתף: עלות לחבר 920 שח / עלות ללא חבר 1320 שח

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

תנאים לקבלת תעודה:

חובת נוכחות של % 100 מהמפגשים

דרכי ההוראה (עיוני ומעשי) בקורס: זום.

מרצה / מרצים עיקריים :

ד"ר מיכל עצמון: פיזיותרפיסטית, חברת סגל במחלקה לפיזיותרפיה אוניברסיטת אריאל, פיזיותרפיסטית וחוקרת במכון האנדוקריני ב"ח שיבא, תל השומר

גב' גליה בוגומילסקי : פיזיולוגית ופיזיותרפיסטית, מנהלת שיקום הלב בב"ח לניאדו ואת חדר הכושר לאוכלוסיות מיוחדות ב"עזרה למרפא".

פירוט תכני הקורס:

				תאריך
אימון התנגדות – הערכה, ניטור סוגי אימונים ובניית תוכניות לשיפור הכוח / סבולת לאוכלוסייה הבריאה.		עקרונות האימון : עקרונות על באימון גופני, אימון אירובי – הערכה, ניטור סוגי אימונים ובניית תוכניות לשיפור הכושר האירובי.		4.3.21 14:00-19:00
ד"ר מיכל עצמון		ד"ר מיכל עצמון		
גישות יישומיות לאימון חולי לב – באימון רצף.		יתר לחץ דם, מחלות כלי דם פריפריות. גליה בוגומילסקי		11.3.21 14:00-19:00
ד"ר מיכל עצמון				
גישות יישומיות לאימון חולי לב – באימון התנגדות .	גישות יישומיות לאימון חולי לב – באימון הפוגות.	הפרעות קצב גליה בוגומילסקי	אי ספיקת לב, קוצבי לב גליה בוגומילסקי	18.3.21 14:00-19:00
ד"ר מיכל עצמון	ד"ר מיכל עצמון			
שיחת סיכום	תיאורי מקרה	בדיקות: אקו, מבחן מאמץ, מיפוי גליה בוגומילסקי	המלצות והתוויות לחולי סוכרת ד"ר מיכל עצמון	25.3.21 14:00-19:00

1. Gommans, L. N. M. (2015). Supervised exercise therapy for intermittent claudication: subgroups, gait and physical activity. Maastricht: Maastricht University.
2. Colberg S, Sigal R, Yardley J, Riddell M, Dunstan D, Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association Diabetes Care 2016;39:2065–2079 | DOI: 10.2337/dc16-1728
3. Bird SR, Hawley JA. Update on the effects of physical activity on insulin sensitivity in humans BMJ Open Sport Exc. Med 2017;2: 000143. doi:10.1136/bmjsem-2016-000143
4. Kujala UM. Is physical activity a cause of longevity? It is not as straightforward as some would believe. A critical analysis. Br J Sports Med. 2018; 52:914–918.
5. Turner et al. Resources to Guide Exercise Specialists Managing Adults with Diabetes; Sports Medicine Open (2019) 5:20 <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0192-1>
6. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. 9/2019. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
7. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. European Heart Journal (2020) 00, 180 ESC GUIDELINES doi:10.1093/eurheartj/ehaa605
8. Shoemaker MJ, Dias KJ, Lefebvre KM, Heick JD, Collins SM. Physical therapist clinical practice guideline for the management of individuals with heart failure. Phys Ther. 2020; 100:14–43.