

## מידעון קורס: שיקום רצפת האגן הנשית

### קורס היברידי מפגשים פרונטליים ומפגשי ZOOM

**תאריכים:** 29, 24, 22, 18, 15, 10, 8 - ינואר / 1, 5, 7, 12, 14, 19, 26 - פברואר 2023

#### **רקע:**

בשני העשורים האחרונים התבסס התחום של פיזיותרפיה לרצפת האגן כאחד מאבני היסוד בטיפול בפתולוגיות הקשורות למערכת השתן, המין והעיכול, כמו גם לכאבים כרוניים באיזור האגן. על מנת לאפשר לפיזיותרפיסטים להעניק את הטיפול הנכון והמקצועי בתחומים אלו, נדרשת הכשרה ייעודית. קורס רצפת האגן המוצע כאן נותן הכשרה רחבה ומעמיקה, שכוללת גם ידע רפואי לגבי האנטומיה, התפקוד והליקויים האפשריים במערכות השונות, גם ידע והבנה לגבי ההשלכות של ליקויים אלו על איכות החיים, וכמובן גם התנסות מעשית בבדיקה ובטיפול.

#### **מטרות:**

בסוף הקורס ידע הפיזיותרפיסט לבצע הערכה וטיפול בנשים עם ליקויים ברצפת האגן הקדמית והאחורית.

- נכיר באופן מעמיק את מבנה ותפקוד רצפת אגן, ואת תפקוד שלושת המערכות הממוקמות באגן: מערכת השתן התחתונה הנקבית והזכרית, מערכת המין והרבייה, ומערכת העיכול התחתונה.
- נלמד לטפל בבעיות אורוגניקולוגיות הכוללות: דליפת שתן במאמץ ובדחיפות, תכיפות במתן שתן וצניחות של איברי האגן.
- נתוודע ונלמד את עקרונות הטיפול בבעיות אנורקטליות בסיסיות: עצירות, דליפות.
- נעמיק בשינויים החלים ברצפת האגן בתקופה הסב-לידתית.
- נכיר ליקויים רלוונטיים לעבודתנו בתפקוד המיני.
- נתרגל את רצפת האגן על פי עקרונות התרגול המקובלים ובשילוב סדנאות תרגול חוויתיות
- נכיר את הבדיקה והטיפול בעזרת מכשירי ביופיזיק שונים וגירוי חשמלי
- נבין את תפקיד הפיזיותרפיסטית בבריאות האישה בכלל

#### **קהל יעד:**

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון של משרד הבריאות

#### **היקף הקורס:**

76 שעות לימוד

#### **מספר משתתפים:**

פתיחת הקורס מוגבלת במספר של 40 משתתפים.

#### **מקום:**

מפגשים פרונטליים יתקיימו בבית הספר לפיזיותרפיה, המרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

מפגשים מקוונים יתקיימו דרך פלטפורמת ZOOM

**תאריכים:** 29, 24, 22, 18, 15, 10, 8 - ינואר / 26, 19, 14, 12, 7, 5, 1 - פברואר 2023

**שעות:** השעות משתנות בין הימים, בהתאם לתוכן הנלמד - [לצפייה בלו"ז לחצו כאן](#)

**עלות למשתתף:** עלות לחבר 4,775 ₪

עלות ללא חבר 5,500 ₪

**תאריך אחרון לרישום: 8.12.2022**

\* העמותה עושה את מירב המאמצים לשמירה על בריאותכם ובריאות משפחתכם, הקורס המעשי מותנה בהנחיות משרד הבריאות בעקבות התפשטות הקורונה ויועבר בהתאם להנחיות. כל המשתתפים ינהגו בהתאם להנחיות השעה נדרשת אחריות אישית מצד כל משתתף לשמור על בריאותו ובריאות שאר המשתתפים ואין העמותה אחראית על הדבקות במחלה שיגרם למשתתף בתקופת הקורס.

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

\* לזכאים תשלח תעודה במייל בפורמט PDF

**המטלות הנדרשות מן הלומדים:**

חובת מעבר מבחן משותף.

**תנאים לקבלת תעודה:**

חובת נוכחות של 100% מהמפגשים

עמידה במטלות הנדרשות.

**מרכזות הקורס:**

תמר שרון - סבן

ליאת שיק - נוה

**מרצים נוספים:**

נטע ביאר

ד"ר עידו מזרחי

פרופ' לב שגיא, ד"ר חתומי ועוד.

**פירוט תכני הקורס:** [לצפייה בסילבוס לחץ כאן](#)

**דרכי ההוראה הנקוטות בקורס:**

קורס משולב פרונטלי עיוני, מעשי ומקוון.

הקורס יועבר ועל ידי פיזיותרפיסטיות העוסקות בשיקום רצפת אגן ועל ידי מיטב הרופאים מהתחום.

#### ביבליוגרפיה:

המאמרים המלאים יועברו למשתתפי הקורס בכל שבוע בהתאם לתכנים הרלוונטים.

#### דליפות שתן, צניחות, טרמינולוגיה ומושגים בסיסיים

1. Bazi T, Takahashi S, Ismail S, Bø K, Ruiz-Zapata AM, Duckett J, Kammerer-Doak D. Prevention of pelvic floor disorders: international urogynecological association research and development committee opinion. *Int Urogynecol J*. 2016 Dec;27(12):1785-1795.
2. Bo K, Frawley HC, Haylen BT, Abramov Y, Almeida FG, Berghmans B, Bortolini M, Dumoulin C, Gomes M, McClurg D, Meijlink J, Shelly E, Trabuco E, Walker C, Wells A. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. *Neurourol Urodyn*. 2017 Feb;36(2):221-244.
3. Chermansky CJ, Moalli PA. Role of pelvic floor in lower urinary tract function. *Auton Neurosci*. 2016 Oct;200:43-48.
4. Dumoulin C, Hunter KF, Moore K, Bradley CS, Burgio KL, Hagen S, Imamura M, Thakar R, Williams K, Chambers T. Conservative management for female urinary incontinence and pelvic organ prolapse review: Summary of the 5th International Consultation on Incontinence. *Neurourol Urodyn*. 2016 Jan;35(1):15-20.
5. Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, Swift SE, Berghmans B, Lee J, Monga A, Petri E, Rizk DE, Sand PK, Schaer GN. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J*. 2010 Jan;21(1):5-26.
6. Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, Swift SE, Berghmans B, Lee J, Monga A, Petri E, Rizk DE, Sand PK, Schaer GN. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J*. 2010 Jan;21(1):5-26.
7. Panman C, Wiegiersma M, Kollen BJ, Berger MY, Lisman-Van Leeuwen Y, Vermeulen KM, Dekker JH. Two-year effects and cost-effectiveness of pelvic floor muscle training in mild pelvic organ prolapse: a randomised controlled trial in primary care. *BJOG*. 2017 Feb;124(3):511-520.
8. Shamliyan TA, Wyman JF, Ping R, Wilt TJ, Kane RL. Male urinary incontinence: prevalence, risk factors, and preventive interventions. *Rev Urol*. 2009;11(3):145-165.
9. Weintraub AY, Gliner H, Marcus-Braun N. Narrative review of the epidemiology, diagnosis and pathophysiology of pelvic organ prolapse. *International braz j urol*. 2020;46(1):5-14.
10. Azuri J, Kafri R, Ziv-Baran T, Stav K. Outcomes of different protocols of pelvic floor physical therapy and anti-cholinergics in women with wet over-active bladder: A 4-year follow-up. *Neurourol Urodyn*. 2017 Mar;36(3):755-758.
11. Balk EM, Rofeberg VN, Adam GP, Kimmel HJ, Trikalinos TA, Jeppson PC. Pharmacologic and Nonpharmacologic Treatments for Urinary Incontinence in Women: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Clinical Outcomes. *Ann Intern Med*. 2019 Apr 2;170(7):465-479.

### טיפול בשלפוחית רגיזה

1. Bo K, Fernandes ACNL, Duarte TB, Brito LGO, Ferreira CHJ. Is pelvic floor muscle training effective for symptoms of overactive bladder in women? A systematic review. *Physiotherapy*. 2020 Mar;106:65-76.
2. Wyman JF, Burgio KL, Newman DK. Practical aspects of lifestyle modifications and behavioural interventions in the treatment of overactive bladder and urgency urinary incontinence. *Int J Clin Pract*. 2009;63(8):1177-1191.
3. Zilberlicht A, Haya N, Feferkorn I, Goldschmidt E, Kaldawy A, Abramov Y. Somatic, psychological, and sexual triggers for overactive bladder syndrome in women. *Neurourol Urodyn*. 2018 Jan;37(1):163-168.

### ביומכניקה, פעילות גופנית ותפקוד רצפת האגן

4. Barton A, Serrao C, Thompson J, Briffa K. Transabdominal ultrasound to assess pelvic floor muscle performance during abdominal curl in exercising women. *Int Urogynecol J*. 2015 Dec;26(12):1789-95.
5. Bø K. Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct*. 2004 Mar-Apr;15(2):76-84.
6. Bø K, Herbert RD. There is not yet strong evidence that exercise regimens other than pelvic floor muscle training can reduce stress urinary incontinence in women: a systematic review. *J Physiother*. 2013 Sep;59(3):159-68.
7. Bø K, Nygaard IE. Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. *Sports Med*. 2020 Mar;50(3):471-484.

### מערכת העיכול וליקויים אנו-רקטליים

1. Berghmans LC, Groot JA, van Heeswijk-Faase IC, Bols EM. Dutch evidence statement for pelvic physical therapy in patients with anal incontinence. *Int Urogynecol J*. 2015 Apr;26(4):487-96.
2. Bocchini R, Chiarioni G, Corazziari E, Pucciani F, Torresan F, Alduini P, Bassotti G, Battaglia E, Ferrarini F, Galeazzi F, Londoni C, Rossitti P, Usai Satta P, Iona L, Marchi S, Milazzo G, Altomare DF, Barbera R, Bove A, Calcara C, D'Alba L, De Bona M, Goffredo F, Manfredi G, Naldini G, Neri MC, Turco L, La Torre F, D'Urso AP, Berni I, Balestri MA, Busin N, Boemo C, Bellini M. Pelvic floor rehabilitation for defecation disorders. *Tech Coloproctol*. 2019 Feb;23(2):101-115.
3. Foxx-Orenstein AE, Umar SB, Crowell MD. Common anorectal disorders. *Gastroenterol Hepatol (N Y)*. 2014;10(5):294-301.
4. Jelovsek JE, Barber MD, Paraiso MF, Walters MD. Functional bowel and anorectal disorders in patients with pelvic organ prolapse and incontinence. *Am J Obstet Gynecol*. 2005 Dec;193(6):2105-11.

### הריון ולידה

1. Durnea CM, Khashan AS, Kenny LC, Tabirca SS, O'Reilly BA. The role of prepregnancy pelvic floor dysfunction in postnatal pelvic morbidity in primiparous women. *Int Urogynecol J*. 2014 Oct;25(10):1363-74.



#### טיפול רצפת אגן: ביופידבק וגירויים חשמליים

1. Booth J, Connelly L, Dickson S, Duncan F, Lawrence M. The effectiveness of transcutaneous tibial nerve stimulation (TTNS) for adults with overactive bladder syndrome: A systematic review. *Neurourol Urodyn*. 2018 Feb;37(2):528-541.
2. Cohen-Zubary N, Gingold-Belfer R, Lambort I, Wasserberg N, Krissi H, Levy S, Niv Y, Dickman R. Home electrical stimulation for women with fecal incontinence: a preliminary randomized controlled trial. *Int J Colorectal Dis*. 2015 Apr;30(4):521-8.
3. Herderschee R, Hay-Smith EJ, Herbison GP, Roovers JP, Heineman MJ. Feedback or biofeedback to augment pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev*. Jul. 2011;6(7).
4. Prichard D, Bharucha AE. Management of pelvic floor disorders: biofeedback and more. *Curr Treat Options Gastroenterol*. 2014;12(4):456-467.
5. Stewart F, Gameiro OLF, El Dib R, Gameiro MO, Kapoor A, Amaro JL. Electrical stimulation with non-implanted electrodes for overactive bladder in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2016, Issue 4.

#### ספרים מומלצים:

1. ICS – 3 שנים – המתפרסמים מדי כ-3 שנים - [https://www.ics.org/Publications/ICI\\_5/INCONTINENCE.pdf](https://www.ics.org/Publications/ICI_5/INCONTINENCE.pdf)
2. Bo, K, Berghmans B, Morkved S, Van Kampen M. Evidence Based Physical Therapy for the Pelvic Floor, Churchill Livingstone, Elsevier, 2015
3. Carriere B, Markel feldt C. The pelvic floor. Thieme, 2006.
4. Chaitow L, Lovegrove Jones R. Chronic pelvic pain and dysfunction. Churchill livingstone, Elsevier, 2015.
5. Padoa A, Rosenbaum TY. The over active pelvic floor. Springer, 2016.
6. לבנשטיין ל, לוי ג. רפואת רצפת האגן, פרקי יסוד באורוגניקולוגיה. הוצאת דיונון, 2017.