

## קורס שיקום רצפת אגן בסיסי

ינואר-פברואר 2022

משולב – בזום ובביה"ס לפיזיותרפיה "אסף הרופא"  
\* ייתכנו מפגשים מעשיים גם בצפון הארץ

**הרציונל / 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.

### במסגרת הקורס:

- 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.
- נכיר מחלות עור שכיחות באיברי המין, מצבי כאב באיברי המין וכאבים בעת יחסים.
- נתוודע למעגל התפקוד המיני ונלמד לראיין ולטפל במצבים אלו.
- נעמיק בשינויים החלים ברצפת האגן בתקופה הסב-לידתית.
- נתרגל את רצפת האגן על פי עקרונות התרגול המקובלים ובשילוב סדנאות תרגול חווייתיות
- נכיר את הבדיקה והטיפול בעזרת מכשירי ביופידבק שונים וגירוי חשמלי
- נבין את תפקיד הפיזיותרפיסטית בבריאות האישה בכלל

**קהל יעד:** הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון של משרד הבריאות.

**דרישות קדם:** ניסיון של מינימום 3 שנות עבודה בפיזיותרפיה.

**היקף הקורס:** 13 מפגשים, סה"כ 70 שעות לימוד.

**מקום:** בית הספר לפיזיותרפיה "אסף הרופא"  
במידה ותהייה כמות מספקת של נרשמות מהצפון נשקול בחיוב תרגול מעשי באזור הצפון.

**תאריכים:** 09.01.22, 11.1.22, 16.01.22, 18.01.22, 23.01.22, 25.01.22, 30.01.22, 01.02.22, 07.02.22, 08.02.22  
13.02.22, 15.02.22, 20.02.22

**שעות:** בהתאם לתוכנית המפורטת בעמוד 3.

שימו לב:

הקורס מתקיים בימי ראשון אחה"צ (מלבד ה-7.2 יום שני במקום ראשון) ובימי שלישי בבוקר.  
המפגשים המעשיים ארוכים יותר.

#### עלות למשתתף:

תשלום לחבר 4,400 ₪ | לא חבר - 5,500 ₪

**עלות חברות שנתית: 393 ש"ח**  
[לבדיקת תוקף חברות וחידוש - לחצו כאן](#)

**תאריך אחרון לרישום: 10/12/21**

**המטלות הנדרשות מן הלומדים:**  
נוכחות של 100% בכל המפגשים  
חובת מעבר מבחן משותף.  
אוכלוסיית יעד: פיזיותרפיסטים בלבד.

**תנאים לקבלת תעודה:**  
חובת נוכחות של 100% מהמפגשים  
עמידה במטלות הנדרשות.

#### מרכזות הקורס :

- ליאת שיק נוה
- תמר שרון-סבן

#### מרצים נוספים:

- נטע ביאר
- ד"ר עידו מזרחי
- פרופ' גורדון, פרופ' גרוץ, פרופ' לב שגיא, ד"ר חתומי

#### דרכי ההוראה בקורס: פרונטלי ומעשי.

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

\* העמותה עושה את מרב 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.

\* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

\* במהלך הקורס תעמוד לרשותכם פינת שתיה חמה, אנא דאגו להצטייד במזון למהלך היום.

תכנית הקורס:

מפגש	תאריך	תוכנית קורס
1	9.01 ביה"ח אסף הרופא	15:30-16:30 התכנסות- פתיחה והגדרת מטרות- ליאת ותמר 16:30-16:45 הפסקה 16:45-18:15 אנטומיה אורוגניטלית - ליאת 18:15-18:30 הפסקה 18:30-20:00 אנטומיה של רצפת האגן - תמר
2	11.01 זום	08:00-09:00 חזרה וסיום אנטומיה + תרגול ראשוני - תמר 09:00-09:15 הפסקה 09:15-10:00 פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של מערכת השתן – ליאת 10:00-10:15 הפסקה 10:15-11:45 מושגי יסוד, הערכה אורוגניקולוגית ראשונית וצניחות אברי האגן- פרופ' גרוץ 11:45-12:00 הפסקה 12:00-13:30 דליפות שתן – פרופ' דוד גורדון
3	16.01 זום	15:30-17:00 שלפוחית היפר-אקטיבית – הערכה וטיפול + השלמות ושאלות – ליאת 17:00-17:15 הפסקה 17:15-18:45 לא על רצפת האגן לבדה - תמר 18:45-19:00 הפסקה 19:00-20:00 עקרונות הבדיקה הפיזיקלית – הכנה למפגש למחרת – ליאת
4	18.01 ביה"ח אסף הרופא	מפגש מעשי בקבוצות קטנות, ב-4 משמרות 17:00-19:45 / 14:00-16:45 / 11:00-13:45 / 8:00-10:45
5	23.01 זום	15:30-17:00 הריון ולידה- תמר 17:00-17:15 הפסקה. 17:15-18:45 הריון ולידה- המשך- תמר 18:45-19:00 הפסקה 19:00-19:20 הדרכה למילוי מאזן נוזלים- תמר 19:20-19:40 הסבר לגבי הגשת מטלות 19:40-20:00 זמן לשאלות
6	25.01 זום	08:00-09:30 אנטומיה של מערכת העיכול ודרכי העיכול התחתונות- ד"ר עידו מזרחי 09:30-09:50 הפסקה 09:50-11:20 מערכת העיכול - פיזיולוגיה + בדיקות- ד"ר עידו מזרחי 11:20-11:40 הפסקה 11:40-13:00 פתולוגיות: טחורים, פיסורה, פיסטולה, IBS, פרוקטלגיה פוגקס, דלקות מעי, (קוליטיס, קרוהן)- ד"ר עידו מזרחי
7	30.01 זום	15:30-16:45 עקרונות התרגול - תמר 16:45-17:00 הפסקה 17:00-17:45 תרגול מעשי בקבוצה - תמר 17:45-18:00 הפסקה 18:00-20:00 כאבים ברצפת האגן - פרופ' אחינועם לב שגיא
8	1.02 זום	08:00-09:45 עקרונות האנמנזה ובין אבחון לטיפול – ליאת ותמר 09:45-10:00 הפסקה 10:00-11:30 עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר 11:30-11:45 הפסקה 11:45-13:30 עקרונות הטיפול ההתנהגותי - המשך

<p><u>מפגש מעשי</u>          12:30-13:00 ביופידבק בעזרת אולטרסאונד - תמר          13:00-14:00 עקרונות הטיפול במכשירי ביופידבק - ליאת          14:00-14:15 הפסקה          14:15-15:15 עקרונות הטיפול בביופידבק, כולל הדגמה - ליאת          15:15-15:30 הפסקה          15:30-17:00 <b>תרגול מעשי - בדיקה + ביופידבק</b> - ליאת, תמר, נטע          17:00-17:15 הפסקה          17:15-18:45 <b>מעשי - בדיקה + ביופידבק (המשך)</b> - ליאת, תמר, נטע          18:45-19:00 הפסקה          19:00-20:00 <b>תרגול בקבוצה: תרגילים מתאימים לעידוד תרגול שר"א</b></p>	<p><b>7.02</b> ביה"ח אסף הרופא</p>	<p>9</p>
<p><u>מפגש מעשי</u>          08:00-09:30 הטיפול הפזיותרפי בעצירות - נטע          09:30-09:45 הפסקה          09:45-11:15 הטיפול הפזיותרפי בדליפות צואה - נטע          11:15-11:30 הפסקה          11:30-12:00 עקרונות הבדיקה האנורקטלית - נטע          12:00-14:00 <b>תרגול מעשי - בדיקה אנו-רקטלית ובדיקת רצפת אגן בעמידה -נטע</b>, ליאת, תמר          14:00-14:30 הפסקה          14:30-15:30 ניתוח מקרה - נטע</p>	<p><b>8.02</b> ביה"ח אסף הרופא</p>	<p>10</p>
<p><u>מפגש מעשי</u>          12:30-14:00 מושגי יסוד במיניות ותפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת          14:00-14:15 הפסקה          14:15-16:00 כלים בסיסיים לטיפול בכאב + הצגת תיאור מקרה - ליאת          16:00-16:30 הפסקה          16:30-17:15 עקרונות הטיפול בגירויים חשמליים - ליאת          17:15-17:30 הפסקה          17:30-18:45 <b>תרגול מעשי + גירויים חשמליים + ביופידבק</b> – ליאת, תמר ונטע          18:45-19:00 הפסקה          19:00-20:00 <b>תרגול מעשי - המשך</b></p>	<p><b>13.02</b> ביה"ח אסף הרופא</p>	<p>11</p>
<p>08:00-09:30 רצפת האגן הגברית- ליקויים שכיחים וטיפול- ד"ר שירה חתומי          09:30-10:00 הפסקה          10:00-11:00 הורמונים במעגל חיי האישה - נטע          11:00-11:15 הפסקה          11:00-12:00 בניית תכנית טיפול – סיכום - ליאת ותמר          12:00-12:15 הפסקה          12:15-14:00 תיאורי מקרה (SI, צניחה, OA, כאב, ר"א וספורט עצים)</p>	<p><b>15.02</b> זום</p>	<p>12</p>
<p>15:30-16:30 מבחן משותף          16:30-16:45 הפסקה          16:45-17:30 אתיקה בטיפול רצפת האגן - תמר          17:30-18:00 הרצאה: בריאות האישה. יוצאים לדרך – נטע וליאת          18:00-18:15 הפסקה          18:15-20:00 שיחת סיכום קורס</p>	<p><b>20.02</b> ביה"ח אסף הרופא</p>	<p>13</p>

## המאמרים המלאים מועברים למשתתפי הקורס בכל שבוע בהתאם לתכנים הרלוונטיים.

### 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, Wiegersma M, Kollen BJ, Berger MY, Lisan-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.

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.
2. Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, et al. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *Am J Lifestyle Med.* 2014;8(2):102-121.
3. Johannessen HH, Wibe A, Stordahl A, Sandvik L, Mørkved S. Do pelvic floor muscle exercises reduce postpartum anal incontinence? A randomised controlled trial. *BJOG.* 2017 Mar;124(4):686-694.
4. Lipschuetz M, Cohen SM, Liebergall-Wischnitzer M, Zbedat K, Hochner-Celnikier D, Lavy Y, Yagel S. Degree of bother from pelvic floor dysfunction in women one year after first delivery. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2015 Aug;191:90-4.
5. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, Jaramillo Garcia A, Barrowman N, Adamo KB, Duggan M, Barakat R, Chilibeck P, Fleming K, Forte M, Korolnek J, Nagpal T, Slater LG, Stirling D, Zehr L. Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *Br J Sports Med.* 2018 Nov;52(21):1339-1346.
6. Volløyhaug, I., Taithongchai, A., Van Gruting, I., Sultan, A. and Thakar, R. (2019), Levator ani muscle morphology and function in women with obstetric anal sphincter injury. *Ultrasound Obstet Gynecol*, 53: 410-416.
7. ליברגל מ., לביא י. התערבויות שונות במהלך הלידה והקשר לנזקים לרצפת האגן. הרפואה, דצמבר 2009; 12(148).
8. סומפולינסקי א, טאבי, כפרי ר, מורן ד, בן עמי נ. דרכי תרגול לטיפול בהיפרדות בטנית (diastasis recti) אצל נשים לאחר הלידה – סקירה ספרותית. כתב עת לפיזיותרפיה, ספטמבר 2018; 20(3).

#### **נאבים**

1. Bornstein J, Goldstein AT, Stockdale CK, Bergeron S, Pukall C, Zolnoun D, Coady D; consensus vulvar pain terminology committee of the International Society for the Study of Vulvovaginal Disease (ISSVD), the International Society for the Study of Women's Sexual Health (ISSWSH), and the International Pelvic Pain Society (IPPS). 2015 ISSVD, ISSWSH and IPPS Consensus Terminology and Classification of Persistent Vulvar Pain and Vulvodynia. *Obstet Gynecol.* 2016 Apr;127(4):745-51.
2. Pukall CF, Goldstein AT, Bergeron S, Foster D, Stein A, Kellogg-Spadt S, Bachmann G. Vulvodynia: Definition, Prevalence, Impact, and Pathophysiological Factors. *J Sex Med.* 2016 Mar;13(3):291-304.

#### **מיניות ופגיעה מינית**

1. Rosenbaum, T.Y. The role of physical therapy in female sexual dysfunction. *Curr sex health rep.* 2008,5:97-101.
2. Schachter CL, Stalker CA, Teram E. Handbook on sensitive practice for health professionals: Lessons from women survivors of childhood sexual abuse. Ottawa: Health Canada. Population and Public Health Branch. Family Violence Prevention Unit 2001. Available online in English and French: [http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfvcniv/familyviolence/pdfs/nfntshandbook\\_e.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfvcniv/familyviolence/pdfs/nfntshandbook_e.pdf) and [http://www.phacaspc.gc.ca/ncfvcniv/violencefamiliale/pdfs/nfntxsensible\\_f.pdf](http://www.phacaspc.gc.ca/ncfvcniv/violencefamiliale/pdfs/nfntxsensible_f.pdf) :

**טיפול רצפת אגן: ביופיזיקה 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:**

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