

## קורס פעילות גופנית מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה

ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא 10.5.18-14.6.18

(14/6/18 , 7/6/18 , 31/5/18 , 24/5/18 , 17/5/18 , 10/5/18)

מקצוע הפיזיותרפיה מכיר בחשיבות הרבה של הפעילות הגופנית כמקדמת ומשפרת בריאות לכלל האוכלוסייה ולקבוצות ייחודיות בפרט.

נשים בהריון ולאחר לידה מהוות קבוצה ייחודית, והדרכה שלהן מחייבת ידע ומיומנויות מקצועיים, על מנת להתאים את הפעילות הגופנית ואת תכניות האימון לשינויים האנטומיים והפיזיולוגיים של האישה בכל שלב של תקופה מיוחדת זו. הקורס נבנה כדי לתת מענה לצורך העולה מהשטח, להכשרת פיזיותרפיסטיות/ים לבניית מערכי שיעורים ולהעברת פעילות גופנית מותאמת לנשים בהריון ואחרי לידה בקבוצות או באופן פרטני.

### הקורס כולל:

**הרצאות עיוניות:** תקופת ההריון, פיזיולוגיה של המאמץ, בניית תכנית אימון, תזונה לאשה המתאמנת.

**תרגול מעשי:** התנסות בתרגול, התנסות בהנחיית תרגול מעשי, התנסות בהעברת חומר עיוני לקבוצה.

### נושאי הקורס:

- תקופת ההיריון, אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה בהריון ולאחר לידה, הריון בסיכון סיכונים בהריון ולאחר הלידה.
- לימודי פיזיולוגיה של המאמץ בתקופת ההיריון ולאחר לידה.
- מבנה רצפת האגן ושינויים בתקופת ההיריון ולאחר לידה.
- סקירה של בעיות שלד ושריר אופייניות בהריון ולאחר לידה, כולל אבחון, טכניקות טיפוליות, התאמת תרגול לבעיות.
- לימוד תרגול המותאם לגופה המשתנה של האישה בהריון, על פי שלבי ההריון, תרגול המותאם למשכב הלידה, לשנת הלידה, שיקום שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן בשנת הלידה.

### מסגרת הקורס:

הקורס יכלול 6 מפגשים, 7.5 שעות כל מפגש (על פי הסילבוס), סה"כ 45 שעות.

## מטרות הקורס:

1. הפיזיותרפיסטיות יכירו את השינויים החלים בגוף האישה במהלך ההריון, משכב הלידה, לאחר הלידה
2. הפיזיותרפיסטיות תכרנה את רצפת האגן בתקופת ההריון ולאחר לידה
3. הפיזיותרפיסטיות תכרנה בעיות פיזיולוגיות אופייניות בתקופת ההריון ולאחר הלידה
4. הפיזיותרפיסטיות תכרנה בעיות מיוחדות הקשורות למערכת השלד-שריר בתקופת ההריון ולאחר לידה, ותדענה להתאים תרגול ולטפל בבעיות המיוחדות
5. הפיזיותרפיסטיות תכרנה מצבי הריון בסיכון
6. הפיזיותרפיסטיות תכרנה את הדגשים לבניית תכנית אימון מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה
7. הפיזיותרפיסטיות תדענה להתאים תרגול לשלבי ההריון השונים
8. הפיזיותרפיסטיות תדענה לבנות תרגול קבוצתי ואישי לנשים בתקופת ההריון ולאחר הלידה.

## דרישות הקורס:

- חובת נוכחות של 100% מהמפגשים
- קריאת חומר הרקע שיועבר לפני ההרצאות
- ציון עובר במטלת סוף קורס.

**קהל היעד:** פיזיותרפיסטיות ופיזיותרפיסטים מוסמכים.

**הקורס יוגש לגמול השתלמות.**

**עלות הקורס:**

2,500 שח לחברי עמותה, 3,100 שח ללא חברי עמותה,

לרישום [לחץ כאן](#). לתקנון ביטולים [לחץ כאן](#).

## על המרצות:

בקורס משולבות מרצות חוץ רבות- מתחומי הרפואה, פיזיולוגיה, תזונה, פיזיותרפיה ותנועה: רופאה, פיזיולוגית של המאמץ, דיאטנית, עובדת סוציאלית, מרצות מתחומי הפילאטיס, יוגה נשית, ופיזיותרפיסטיות העוסקות בטיפול ותרגול נשים בהריון ולאחר לידה.

**רכזות אקדמיות של הקורס:** מירלה בבצ'ק, רונית בן אליהו

**מירלה בבצ'ק**, 052-5237022

פיזיותרפיסטית (BA) 1984, תואר שני (MA) 2001 בלימודי נשים ואומנויות.

חברה בועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, הכנה ללידה, קורסי ייעוץ לפעילות גופנית, קורס טיפולים אורטופדיים באישה ההרה.

מרצה בקורסים ליוגה בהריון, דולות ומדריכות להכנה ללידה, הרצאות למיילדות ורופאים.

כיום עובדת בקופת חולים מכבי, ובעלת קליניקה פרטית בהרצליה בשיקום רצפת האגן וייעוץ לפעילות גופנית.

**רונית בן אליהו**, 054-4472413

פיזיותרפיסטית משנת 1984, חברה בועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, הכנה ללידה, קורס טיפולים אורטופדיים באישה ההרה, קורס מורות ליוגה נשית.

מרצה בקורסים ליוגה בהריון, פעילות גופנית בהריון, דולות ומדריכות להכנה ללידה, הרצאות למיילדות.

בעלת קליניקה פרטית בגן יאשיה ובתל אביב, מטפלת בנשים בכל מעגל החיים, בתחומים של שיקום רצפת אגן, שיקום אורטופדי, כולל הריון ולאחר לידה.

## תוכנית הקורס:

<u>מיקום</u>	<u>מרצה</u>	<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	
אולם תרגול	מירלה ורונית דר' עדי אורנשטיין	פתיחה	8:30-9:00	מפגש 1
		אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה ההרה	9:00-10:00	10/5/18
		הפסקה	10:00-10:30	
אולם תרגול	דר' עדי אורנשטיין	אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה ההרה	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
אולם תרגול	דר' עדי אורנשטיין	מעקב הריון, הריון בסיכון, מחלות וסיכונים בהריון	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
אולם תרגול	דר' עדי אורנשטיין	שלבי הלידה- סכמה כללית, משכב לידה, סיכונים לאחר לידה	14:30-16:00	

<u>מיקום</u>	<u>מרצה</u>	<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	
אולם תרגול	מירלה	רצפת האגן- אנטומיה, פיזיולוגיה, בעיות נפוצות	8:30-10:00	מפגש 2 17/5/18
		הפסקה	10:00-10:30	
אולם תרגול	רונית	רצפת האגן בהריון, לידה, לאחר לידה, בעיות שלד שריר נפוצות	10:30-12:00	

		הפסקה	12:00-12:30	
אולם תרגול	לי סלע	שרירי הבטן בהריון	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
אולם תרגול	לי סלע	שרירי הבטן לאחר לידה	14:30-16:00	

חדר הוראה אינטראקטיבי	ישראלה וייס	פיזיולוגיה של המאמץ- מרשם לאישה בהריון	8:30-10:00	מפגש 3 24/5/18
		הפסקה	10:00-10:30	
חדר הוראה אינטראקטיבי	ישראלה וייס	פיזיולוגיה של המאמץ- מרשם לאישה לאחר לידה	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
חדר הוראה אינטראקטיבי	מירלה	חשיבות פ"ג בהריון, אחרי לידה מיומנויות הנחיה	12:30-13:15 13:15-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
אולם תרגול	נירה תדמור	דגשים על חזרה לפעילות גופנית לאחר הלידה (עיוני) ותרגול מערך שיעור לנשים אחרי לידה בעזרת פיזיובול ואביזרים נוספים (מעשי)	14:30-16:00	

<u>מיקום</u>	<u>מרצה</u>	<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	
אולם תרגול	אילת לוי מלינסקי	השפעת השינויים הפיזיולוגיים בהריון ואחרי לידה על האימון. עקרונות שיטת הפילטיס (עיוני)	8:30-10:00	מפגש 4 31/5/18
		הפסקה	10:00-10:30	
אולם תרגול	אילת לוי מלינסקי	ותרגול שיעור פילטיס מותאם לנשים בהריון ולאחר לידה (מעשי)	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
אולם תרגול	רונית	טכניקות טיפוליות בבעיות שלד- שריר נפוצות	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
אולם תרגול	רונית ומירלה	סדנה מעשית- טכניקות טיפוליות, חגורות אגן	14:30-16:00	

<u>מיקום</u>	<u>מרצה</u>	<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	
אולם תרגול	מיכל גרוס	הבטים רגשיים בתקופה שלאחר לידה	8:30-10:00	מפגש 5 7/6/18
		הפסקה	10:00-10:30	
אולם תרגול	מיטל עזר	תזונה בהריון ולאחר לידה	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
אולם תרגול	דנה דברת	פעילות גופנית בהריון ואחרי לידה על פי היוגה הנשית	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	

אולם תרגול	דנה דברת	פעילות גופנית בהריון ואחרי לידה על פי היוגה הנשית (מעשי)	14:30-16:00	
------------	----------	--	-------------	--

<u>מיקום</u>	<u>מרצה</u>	<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	
אולם תרגול	סיון מור	פעילות גופנית מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה ברמת כושר גבוהה וספורטאיות.  סוגי אימון, דרכים להעלאת/הורדת דרגת המאמץ, דרכים למדידת דרגת המאמץ, וקונטרה אינדיקציות לאימון בהריון (עיוני ומעשי)	8:30-10:00	מפגש 6 14/6/18
		הפסקה	10:00-10:30	
אולם תרגול	מירלה ורונית	הצגת עבודות סיכום	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
אולם תרגול	מירלה ורונית	הצגת עבודות סיכום	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
אולם תרגול	מירלה ורונית	משוב, סיכום, תעודות, פרידה	14:30-16:00	

ייתכנו שינויים קלים במועדי ההרצאות.

- 1- Evenson K, Barakat R, Brown W. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. Am J Lifestyle Med. 2014 March/April; 8(2): 102–121
- 2- Artal R. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Uptodate,. This topic last updated: Jun 02, 2017
- 3- Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in pregnancy: effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. Med Sci Sports Exerc 2012; 44:2263.
- 4- Kery B, Artal R, Barakat R. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1—exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. Published by group.bmj.com. August 23, 2017
- 5- Wiebe HW, Boulé NG, Chari R, Davenport MH. The effect of supervised prenatal exercise on fetal growth. Obstet Gynecol. 2015;125(5):1185-1194.
- 6- Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2015;126:e135–42.
- 7- Artal R, Hopkins S. Exercise. Clin Update Womens Health Care 2013;XII(2):1–105
- 8- Lucia A, Perales M, Artal R. Exercise During Pregnancy. American Medical Association, JAMA March 21, 2017 317(11): 1113-1114.