

קורס הכשרת פיזיותרפיסטים לטיפול בלימפאדמה

2026

מפגש / תאריך	שעה	נושא
מפגש מספר 1 יום ה' 05/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול	08:30-10:00	פתיחה והכרות תרגול אקטיבי בקבוצה: תרגילים עצמיים לטיפול בלימפאדמה 'תוך כדי ישיבה מול הטלוויזיה'. הצגת מקרה של טיפול בלימפאדמה
	10:00-10:30	הפסקה
	10:30-11:00	פגישה עם מטופל לימפאדמה
	11:00-12:00	תיאוריה: הרקמה הבין תאית של העור, המערכת הווסקולארית והמיקרו-וסקולארית. היפותזת סטרלינג
	12:00-13:00	הפסקת צהריים
	13:00-14:30	המשך היפותזת סטרלינג. מערכת כלי הלימפה של העור (נימי לימפה תחיליים, לימפאנגיונים), קשריות לימפה
	14:30-15:00	הפסקה
	15:00-16:30	נתיבי הלימפה השטחיים והעמוקים.
מפגש זום - 3 שעות יום א' 08/11/2026	17:00-18:00	תיאוריה: מנגנוני הגנה של הגוף מפני לימפאדמה, קבוצות סיכון לפיתוח לימפאדמה
	18:00-18:30	נפיחות לימפוסטאטית ולימפו דינאמית: נפיחות לימפו דינאמית
	18:30-19:00	הפסקה
	19:00-20:00	מנפחות/ לימפוסטאזיס ללימפאדמה (התרחבות לימפאנגיונים, תפקיד היאלורון ביצירת פיברוזיס, דלקת תת עורית ופיברוזיס). מאמר: Lymphedema: A Narrative Review The Role of Inflammation in Therapeutic Intervention. of Pathogenesis and Opportunities for Bowman et al. 2024
מפגש מספר 2 יום ד' 11/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול	08:30-09:30	לימפאדמה: Severity & Grading וסיבוכים. עיון ב Consensus document of Intl. Society of Lymphology 2023
	09:30-10:00	לימפאדמה: ראשונית (אידיופטית, מלפורמציות גנטיות, CHYLUS REFLUX ושניונית (לאחר טיפול בסרטן, לאחר זיהום, פילריאזיס, מלאכותית, על רקע אי מוביליזציה, לאחר טראומה, עקב השמנת יתר, למפאדמה של הגיל המבוגר)
	10:00-10:30	הפסקה
	10:30-12:00	למפאדמה ראשונית ושניונית, המשך
	12:00-13:00	הפסקת צהריים
	13:00-14:00	למפאדמה ראשונית ושניונית, המשך
	13:30-14:30	מעשי: חבישת LONG STRETCH לגף עליון. הדגמה ותרגול.
	14:30-15:00	הפסקה
	15:00-16:00	מעשי: טכניקות עבודה על צלקת ופיברוזה. הדגמה ותרגול
	16:00-16:30	מעשי/תרגול בקבוצה: תרגול אירובי כטיפול בלימפאדמה.

לימפאדמה 'מעורבת': אי ספיחה ורידית כרונית ללא ובשילוב עם לימפאדמה שלבים 1-3 לימפאדמה כפי שתוארה בין השנים 1940 ועד לאמצע העשור האחרון	08:30-10:00	מפגש מספר 3 יום ה' 12/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	10:00-10:30	
תרגול בקבוצה: תרגול אקטיבי לאי ספיחה ורידית כרונית. תרגול למטופל המבוגר.	10:30-11:00	
תיאוריה: הערכת מטופל לימפאדמה: ראיון, בדיקה פיזיקאלית: הסתכלות ומישוש, מדידת הקפים ותרגומם לנפחים, אמצעי דימות.	11:00-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
הערכת מטופל לימפאדמה, המשך. מאמרים: Reliability and Validity of Arm Volume Measurements for Lymphedema, Taylor et al. 2002 Assessment of Tidhar D et al. Measurement Issues in Anthropometric Measures Volume Change in Persons at Risk for and Living with of Limb Reliability Study. 2015 Lymphedema: A לימפאדמה, אבחנה מבדלת	13:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
מעשי: חבישה רב רובדית לטיפול בלימפאדמה של גף עליון.	15:00-16:30	מפגש זום - 3 שעות יום א' 15/11/2026
הצגת הטיפול בCDT: - טיפול אינטנסיבי ומשמר - הדרכת מטופל לימפאדמה - תרגול האקטיבי כטיפול בלימפאדמה. אפקט טיפולי של תנועתיות, אירובי, התנגדות, מתיחות, פעילות במים, משקולות. המאמרים: * The Effect of Exercise for the Prevention and Treatment of Cancer-related Lymphedema: A Systematic Review with Meta- analysis. Hayes et al. 2022. * Schmitz et. Al, 2009 Weight Lifting in Women with Breast- Cancer-Related Lymphedema * Effects of Resistance Training at Different Intensities on Preventing Breast Cancer-Related Lymphedema: A 1-Year Randomized Controlled Trial. Yi-Jing Fan et al. 2026 * Consensus document of Intl. Society of Lymphology 2023	17:00-18:30	
הפסקה	18:30-19:00	
פעילות גופנית, המשך	19:00-20:00	
הניקוז הלימפאטי הידני כטיפול בלימפאדמה. מאמרים: * Manual Lymphatic Drainage May Not Have an Additional Effect on the Intensive Phase of Breast Cancer-Related Lymphedema, Sen et. Al 2020 * Investigation of the Less Known Effects of Manual Lymphatic Drainage: A Narrative Review, Schingale et al. 2020 * Consensus document of Intl. Society of Lymphology 2023	08:30-10:00	מפגש מספר 4 יום ד' 18/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	10:00-10:30	

קומפרסיה כטיפול בלימפאדמה. חבישה אלסטית מול חבישה רב רובדית. אביזרי לחץ לטיפול בלימפאדמה, הדגמת מוצרים והתנסות. עיון ב Consensus document of Intl. Society of Lymphology 2023	10:30-11:30	
מעשי: חבישה רב רובדית לגף תחתון. הדגמה ותרגול.	11:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
מעשי: חבישה רב רובדית לגף תחתון. הדגמה ותרגול. המשך	13:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
מעשי: טכניקות הטיפול הידני השטחי, צוואר פנים (למקרים אקוטים, פוסט אופרטיבים). הדגמה ותרגול	15:00-16.30	
מעשי: טכניקות הטיפול הידני השטחי, צוואר פנים (למקרים אקוטים, פוסט אופרטיבים). המשך	08:30-10:00	מפגש מספר 5 יום ה' 19/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	10:00-10:30	
מעשי: טכניקות הטיפול הידני השטחי לגף תחתון, למקרים אקוטים ולמקרי נפיחות עם כאב/רגישות למגע. & NORMAL ABNORMAL PATHWAYS	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
תרגול בקבוצה: תרגילי נשימה כטיפול בלימפאדמה	13:00-13:30	
הסבר על טיפול פציה כטיפול בלימפאדמה. מעשי: טכניקות טיפול 'בטן עמוקה' לטיפול בלימפאדמה. נשימות, צלקת, פציה לצידי RCT ABD, הדגמה ותרגול	13:30-14:00	
הפסקה	14:30-15:00	
חבישת LONG STRETCH לגף עליון	15:00-16:30	
אביזרי לחץ לחבישה רב רובדית.		
מעשי: טכניקות טיפוליות עמוקות לצוואר ולפנים: צלקות, שרירי פלטיזמה, פציות באזור SCM ושרירי הלעיסה, עבודה על עור באזור עצם הברית, עבודה על לימפאדמה בתוך הפה. תרגול למטופלי לימפאדמה בפנים.	08:30-10:00	מפגש מספר 6 יום ד' 25/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	10:00-10:30	
מעשי: טכניקות עמוקות לטיפול בלימפאדמה של גף תחתון: מתיחות באזור מפשעה (הקרנות, צלקות, הדבקויות, למפאדמה גניטאלית), הדבקויות באזור קשריות לימפה, תעלות האדוקטורים, ברך (POPLITEAL FOSSA, PATELLAR FAT PAD) עבודה לאורך שרירי השוק. כף רגל: פיברוזיס, בהונות.	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
הרצאה: הטיפול בפצע קשה ריפוי	13:00-14:30	
אילנה יושע, פיזיותרפיסטית מטפלת בלימפאדמה.	14:30-15:00	
הפסקה	15:00-16:30	
קומפרסיה לחזה, למפשעות ולגניטליה חבישה עצמית ללימפאדמה. מתן משימה: המשתתפים יבנו שיעורים אקטיביים לקבוצות מטופלי לימפאדמה, אותם יציגו ואותם יבצעו משתתפי הקבוצה האחרים ב17/12/2026		

ליפאדמה כפי שמתוארת מאז שנת 2018. דיון וסקירת ספרות. Dilated Blood and Lymphatic Microvessels, Angiogenesis, Increased Macrophages, and Adipocyte Hypertrophy in Lipedema Thigh Skin and Fat Tissue, Al Ghadban et. Al, 2019	08:30-10:00	מפגש מספר 7 יום ה' 26/11/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
סקירת מאמרים ונושאים אחרים בליפאדמה (מצב וסקולארי, עייפות, דלקתיות בתת העור, מבנה רקמות החיבור, תזונה, קשר עם סנדרומים אחרים)		
Allen M et al. Interstitial Fluid in Lipedema and Control Skin. 2015.		
8. Creszenzi R et al. Tissue content Sodium is elevated in the Skin and Subcutaneous Adipose Tissue in Woman with Lipedema. 2017.		
9. Herbst K. et al. An Advanced Pneumatic Compression Therapy System Improves Leg Volume and Fluid, Adipose Tissue Thickness, Symptoms, and Quality of Life and Reduces Risk of Lymphedema in Women with Lipedema.. 2025		
10. Amato A. et al. The Association Between Lipedema and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. 2023.		
הפסקה	10:00-10:30	
המשך סקירת ספרות על ליפאדמה	10:30-11:15	
ליפאדמה: מפגש עם מטופלת ליפאדמה.	11:15-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
מפגש עם מטופלות ליפאדמה. ליפאדמה מזוית עינין של המטופלות, ניתוחי שאיבת שומן כטיפול ללימפאדמה, דיון עם מטופלות: מהי הקומפרסיה הנכונה למטופלת ליפאדמה?	13:00-14:00	מפגש מספר 8 יום ד' 02/12/2026 יש להביא שני מקלות הליכה (הליכה נורדית) יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
תרגול אקטיבי בהשתתפות מטופלות ליפאדמה: תרגול אקטיבי למטופלות ליפאדמה (אירובי, קצבי, עם הרבה הרעדות גפיים והרפיה).	14:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
הטיפול בלימפאדמה בגף עליון STAGE 0-1 . תרגול חבישת LONG STRETCH לגף עליון.	15:00-16:30	
מעשי: טכניקות טיפול עמוקות ושטחיות לשד ולגף עליון: צלקת שד, צלקת בית שחי (מתוחות עדינות וטיפול ידני), הדבקויות PCT MIN, 'סרעפת' בית שחי (שוליים פנימיים של MJ PCT ושל LAT MAMARY, הדבקויות DORS), CORD SIGN, SERRATUS ANT GLAND	08.30-10.00	
הפסקה	10:00-10:30	
הליכה נורדית כטיפול בלימפאדמה וליפאדמה, תיאוריה ותרגול. שרון נמרי, פיזיותרפסטית מטפלת בלימפאדמה, מדריכת הליכה נורדית.	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
המשך טכניקות לשד וגף עליון	13:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
מפגש עם מטופל לימפאדמה	15:00-15:30	

מעשי: תרגול טכניקות בגב: טיפול שטחי פוסט אופרטיבי, טיפול בין צלעי, צידי עמוד שדרה, פציית QUAD LUMBORUM	15:30-16:30	
דגלים אדומים' בטיפול בלימפאדמה, ד"ר דורית תדהר, פיזיותרפיסטית מטפלת בלימפאדמה.	08:30-10:00	מפגש מספר 9 יום ה' 03/12/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	10:00-10:30	
המשך הרצאת 'דגלים אדומים'. סדנת מדידות הקפים, חישוב נפחים והסקת מסקנות קליניות. ד"ר דורית תדהר, פיזיותרפיסטית מטפלת בלימפאדמה	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
סדנת מדידות הקפים, המשך	13:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
טיפול במקרה מתואר: למפאדמה שניונית של גף עליון. הדרכת מטופל, תרגול, טיפול ידני, חבישה. תרגול קבוצה א'	15:00-16:30	
מבחן תיאורטי	08:30-10:00	מפגש מספר 10 יום ד' 16/12/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	10:00-10:30	
טיפול במקרה מתואר: לימפאדמה שניונית של גף עליון. הדרכת מטופל, תרגול, טיפול ידני, חבישה. תרגול קבוצה ב'	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
מדידות שרוולי וכפפות לחץ לגף תחתון.	13:00-14:00	
הפסקה	14:30-15:00	
המשך מדידת שרוולי וכפפות לחץ.	15:00-15:30	
הטיפול במטופל הסכרתי, הטיפול במטופל הפליאטיבי. חבישת LONG STRETCH בתחבושות DAUERBINDE לגף תחתון (חבישת 'סכרת')	15:30-16:30	מפגש מספר 11 יום ה' 17/12/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
מעשי: תבנית קלינית של לימפאדמה בגף תחתון וגניטליה. דיון, התאמת תרגילים, טיפול ידני וחבישה. קבוצה א' וב'. התאמת החבישה לשלב ולדרגת הלימפאדמה. תיאוריה ומעשי	08:30-10:00	
הגשת עבודה קבוצתית		
הפסקה	10:00-10:30	
מעשי: תבנית קלינית של לימפאדמה בגף תחתון וגניטליה. דיון, התאמת תרגילים, טיפול ידני וחבישה. קבוצה א' וב'	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
המשך	13:00-14:00	
הדגמת טיפול בצלחת רטט ובמכשיר לימפה פרס	14:00-14:30	מפגש מספר 12 יום ד' 23/12/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	14:30-15:00	
תרגול בקבוצה: הצגה ותרגול של שיעורי התרגול האקטיבי אותם בנו המשתתפים	15:00-15:30	
מדידת שרוולי לחץ וכפפות לחץ לגף עליון	15:30-16:30	
מעשי: טכניקות ידניות וחבישה לטיפול בפצע קשה ריפוי (תרגול חבישת 'סכרת')	08:30-10:00	
הפסקה	10.00-10:30	
ד"ר גור מייזנר, פתולוגיות מערכת לימפאטית עמוקה	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	מפגש מספר 12 יום ד' 23/12/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
פגישה עם מטופל לימפאדמה	13:00-13:30	

הצגת מוצרי לחץ לטיפול בלימפאדמה	13:30-14:30	מפגש מספר 13 יום ה' 24/12/2026 יש להגיע בביגוד נוח לתרגול
הפסקה	14:30-15:00	
קינזיו טייפ לטיפול בלימפאדמה, תיאוריה ותרגול. עיון ב: document of Intl. Society of Lymphology 2023 Consensus	15:00-15:30	
חזרה למבחן: שאלות, תרגול	15:30-16:00	
תרגול אקטיבי: טכניקות הרפיה ומדיטציה לטיפול בלימפאדמה (מערכת עצבים אוטונומית, שחרור חלל בית חזה).	16:00-16:30	
מבחן מעשי: חבישה	08:30-10:00	
הפסקה	10:00-10:30	
מבחן מעשי: קבוצה מס. 1: פיזיותרפיסט שולף כרטיס עם תיאור מקרה, מתאר אותו, בונה תכנית טיפול, ומדגים טיפול על משתתף בקורס (תרגול אקטיבי, הדרכה, טיפול ידני)	10:30-12:00	
הפסקת צהריים	12:00-13:00	
מבחן מעשי: קבוצה מס. 2: פיזיותרפיסט שולף כרטיס עם תיאור מקרה, מתאר אותו, בונה תכנית טיפול, ומדגים טיפול על משתתף בקורס (תרגול אקטיבי, הדרכה, טיפול ידני)	13:00-14:30	
הפסקה	14:30-15:00	
משוב וסיכום	15:00-16:30	