

## פציעות ספורט גפה תחתונה עם לירן ליפשיץ.

19.12.19, בית ספר לפיזיותרפיה אסף הרופא

הקורס יסקור את פציעות הספורט הנפוצות בגפה התחתונה הכוללות קרסול, כף רגל, שוק, ברך ושרירי הירך. יושם גם דגש מיוחד על מפרק הירך, האגן והמפשעה. דגש זה הינו תולדה של צורך במתן טיפול שמרני לאור התפתחות הנושא בשנים האחרונות. בקורס ישולבו שתי הרצאות רופא בנושא ארטרוסקופיות למפרק הירך ופגיעות טראומטיות בברך.

הקורס יכלול הצגת מטופלים בדיקה והתאמת טיפול (3-4 מטופלים בסוף המפגשים על פי הנושאים הנלמדים).

### תאריכי הקורס ושעות:

ימי ה', החל מה 19/12/19 בשעות 18:00-12:30 בתאריכים הבאים:

**19.12.19, 26.12.19, 2.1.20, 16.1.20, 23.1.20, 30.1.20, 6.2.20, 13.2.20**

**מסגרת הקורס:** משך הקורס 44 שעות אקדמאיות. הקורס יוגש לגמול השתלמות.

**מטרות הקורס:** הקורס הינו מעשי, פרקטי וקליני המאפשר ללומד להתנסות במגוון רחב של הרצאות, סדנאות, בדיקות קליניות, טיפולים מנאליים על פי גישות שונות, חבישות (טייפינג) וכן מספר רב של תרגילים לחלקי גוף שונים. בקורס יושם דגש נושא תרגילים אקטיביים ואימון, בעיקר בשלבים הסופיים של השיקום. בפיזיותרפיה המודרנית, נחשבת גישה זו כטיפול יעיל ביותר לפתולוגיות שונות.

### דרישות הקורס:

- נוכחות של 100% בכל מפגשי הקורס.
- אין צורך בידע מקדים
- קריאת חומר הרקע תועבר למשתלמים לפני ההרצאות
- תרגול מעשי וניתוח מקרים בכיתות הלימוד
- ציון עובר במטלת סוף קורס

הקורס מותאם לפיזיותרפיסטים שעובדים במכוני פיזיותרפיה ומיועד לכל פיזיותרפיסט המתמחה בתחום האורתופדי והמטפל באוכלוסייה הרגילה ו / או בספורטאים חובבנים ומקצוענים.

**עלות הקורס:** 2,500 ₪ לחבר עמותה, 3,100 ₪ למי שאינו חבר.

לתקנון ביטולים [לחץ כאן](#).

לרישום [לחץ כאן](#).

**תכנית הקורס:**

מס מפגש	תאריך	שעה	נושא המפגש
1. מניעה ופציעות כף הרגל	19/12/2019	12:30-14:00	הרצאת מבוא- עקרונות במניעת פציעות ספורט מנקודת ראות הפיזיותרפיסט- פרופיוספציה, מתיחות, כוח שריר. טיפים מעשיים למניעה וטיפול בפציעות ספורט: טיפול ראשוני בפציעה, הורדת נפיחות, קירור, חימום, משחות, כיווצי שרירים, התאוששות, קריטריונים לחזרה לפעילות ועוד.
		14:00-14:30	הפסקה.
		14:30-15:15	הדגמת תכנית למניעת פציעות בגפה תחתונה – סדנא מעשית (תרגילים יישומיים למכון)
		15:15-16:00	Plantar fasciitis - אתיולוגיה, גורמי סיכון גישה אבחנתית וטיפולית- הרצאה.
		16:00-16:30	הפסקה
		16:30-18:00	סדנא מעשית ותרגול בנושא טיפול ב Plantar fasciitis - אנטומיה טופוגרפית, בדיקות קליניות, טכניקות לטיפול מנאלי, מתיחות, חבישות (טייפינג) ותרגול שרירי.
2. גיד אכילס ונקעים בקרסול	26/12/2019	12:30-14:00	המשך סדנא מעשית ותרגול בנושא טיפול ב Plantar fasciitis - אנטומיה טופוגרפית, בדיקות קליניות, טכניקות לטיפול מנאלי, מתיחות, חבישות (טייפינג) ותרגול שרירי.
		14:00-14:30	הפסקה.
		14:30-15:15	עדכונים בפתולוגיות בגיד אכילס ובשרירי הסובך- דלקת כרונית, קרעים בגיד ובשריר- אתיולוגיה, מנגנוני פגיעה, אבחון, דרכי טיפול ותרגול- הרצאה.
		15:15-16:00	סדנא מעשית בטיפול תרגול בגיד אכילס- תרגול אקסנטרי וחבישות.
		16:00-16:30	הפסקה
		16:30-18:00	המשך סדנא מעשית בטיפול תרגול וחבישות בגיד אכילס- תרגול אקסנטרי וחבישות.
3. קרסול	02/01/2020	12:30-14:00	פגיעות טראומטיות בקרסול-נקעים (נקע גבוה), פגיעה בגידים, שברים, "the difficult ankle"- מנגנוני פגיעה, גישה אבחנתית וטיפולית ומניעת נקעים חוזרים- הרצאה.
		14:00-14:30	הפסקה
		14:30-16:00	סדנא מעשית ותרגול לנקעים בקרסול- בדיקות קליניות, טכניקות לטיפול מנאלי על פי גישות שונות, חבישות (טייפינג)
		16:00-16:30	הפסקה
		16:30-18:00	המשך סדנא מעשית ותרגול לנקעים בקרסול והצגת מקרה- קרסול וכף רגל.

12:30-13:15	כאב קדמי בברך- אתיולוגיה, סימפטומים, ביומכניקה, גורמי סיכון ואבחון- הרצאה	16/01/2020	4. כאב קדמי בברך
13:15-14:00	סדנא מעשית ותרגול לכאב קדמי בברך - בדיקות קליניות, טכניקות לטיפול מנואלי על פי גישות שונות.		
14:00-14:30	הפסקה		
14:30-16:00	סדנא מעשית לחבישות לטיפול בכאב קדמי בברך		
16:00-16:30	הפסקה		
16:30-18:00	תרגול בקבוצות – בניית תרגילים למטופל עם כאב קדמי בברך – דגש על glutei, quadriceps ומתיחות.		
12:30-14:00	פגיעות טראומטיות בברך- רצועות, מניסקוס מבוא, מנגנוני פגיעה, ראיון, מבדקים קליניים ואבחון, נשים ו ACL, טיפול שמרני לעומת ניתוחי- הרצאה.	23/01/2020	5. ברך פגיעות טראומטיות
14:00-14:30	הפסקה		
14:30-15:15	בדיקה קלינית של הברך- אנטומיה טופוגרפית, מבדקים קליניים, אבחנות מבדילות – סדנא מעשית ותרגול.		
15:15-16:00	סדנא מעשית-הטיפול הראשוני לאחר פגיעה / ארטרוסקופיה ברך, טכניקות טיפול מנואליות על פי גישות שונות, תרגול שרירי ושליטה מוטורית, חבישות (טייפינג).		
16:00-16:30	הפסקה		
16:30-18:00	המשך סדנא מעשית-הטיפול הראשוני לאחר פגיעה / ארטרוסקופיה ברך		
12:30-13:15	הרצאת רופא- פגיעות טראומטיות בברך, אבחנה וגישות טיפול עדכניות (תועבר ע"ד ר ברק חביב)	30/01/2020	6. ברך פגיעות טראומטיות
13:15-14:00	הצגת מקרה- ברך בשילוב עם רופא		
14:00-14:30	הפסקה		
14:30-16:00	תרגול בקבוצות- הטיפול בשלב הסב אקוטי וכרוני, טכניקות טיפול מנואליות על פי גישות שונות, תרגול שרירי ושליטה מוטורית, חבישות (טייפינג).		
16:00-16:30	הפסקה.		
16:30-18:00	סדנא מעשית לתרגילים דינמיים- השלב הסופי של שיקום הברך		
12:30-14:00	כאב במפרק ירך ובמפשעה אתיולוגיה, אבחנות מבדילות וגישה טיפולית – הרצאה.	06/02/2020	7. מפרק הירך ומפשעה
14:00-14:30	הפסקה.		
14:30-15:15	סדנא מעשית – אנטומיה טופוגרפית ובדיקה קלינית של הירך והמפשעה.		
15:15-16:00	סקירה ספרותית – הטיפול השמרני למפרק הירך. פרה ופוסט אופרטיבי.		
16:00-16:30	הפסקה.		
16:30-18:00	סדנא מעשית – הטיפול השמרני למפרק הירך. פרה ופוסט אופרטיבי.		



מפרק ירך אתיולוגיה, גישה אבחנתית וטיפולית (ארטרוסקופיות)- הרצאת רופא (תועבר ע"י ד"ר אודי ראט)	12:30-13:15	13/02/2020	8. מפרק הירך ומפשעה
הצגת מקרה- ירך ומפשעה בשילוב עם רופא הפסקה.	13:15-14:00		
הפסקה.	14:00-14:30		
סדנא מעשית ירך ומפשעה- טכניקות לטיפול מנואלי על פי גישות שונות, חבישות (טייפינג) סדנא מעשית. הצגת תכנית שיקום אקטיבית למטופלים עם כאב כרוני במפשעה.	14:30-16:00		
הפסקה.	16:00-16:30		
סיכום קורס ובחינה	16:30-18:00		

