

ק"פ 09

# פרוטוקול טיפול חדש לסינדרום כאב העקב

19:00-21:00 יום ראשון 12.2.23 בזום  
08:30-16:00 יום חמישי 16.2.23 באסף הרופא

0508464946 [sabanbernice@gmail.com](mailto:sabanbernice@gmail.com)

ברניס סבן MSc.PT

תסמונת כאב העקב גורמת ללא מעט בלבול ותסכול לאנשי מקצוע  
במאמצייהם למצוא גישה טיפולית מצליחה.

אתם מוזמנים ללמוד גישה חדשה לטיפול במטופלים עם כאב בעקב  
פלנטרי שמביאה לשינויים משמעותיים במצב המטופל.

פרוטוקול הטיפול בנוי על חשיבה קלינית מעמיקה, ומשתמש במיומנויות  
הפיזיותרפיה בטיפול המנואלי והדרכת המטופל בתרגול מותאם.

גישת הטיפול מבוססת על מחקרים שהוצגו במאמרים מקצועיים ובכנסים  
בארץ ובחו"ל.

מה תקבלו בקורס:

- ❖ הכרת כלי מדידה קליני חדש למטופל עם כאב העקב
- ❖ הכרה והתנסות בטכניקות טיפול מנואליות
- ❖ הכרת תרגילים ייעודיים למטופל עם כאב העקב
- ❖ קבלת ידע לבניית תכנית תרגול מותאמת למטופל

## משתתפי הקורס ילמדו על:

- ← רקע תיאורטי - סקירה בראיות מבוססת מחקר על הימצאות, גורמי סיכון, אטיולוגיה וטיפולים נפוצים היום
- ← מאמרים המציגים רציונל, תיאוריה וטכניקות מעשיות לטיפול
- ← חקר מבנים אנטומיים רלוונטיים
- ← ניהול סדרת טיפול
- ← תיאורי מקרה

ספוילר! – לא מדובר על טייפונג, אלקטרותרפיה, מדרסים, גלי הלם או דיקור

## עכשיו אתם מוזמנים ללמוד

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים, ומתאים במיוחד למי שעובד בתחום האורתופדי והספורט. הקורס משולב בלמידה מעשית והשתתפות פעילה בדיונים, על כן מספר המקומות מוגבל.

**להרשמה: [נא לחצו כאן](#)**

**מחיר: 330 ₪ בהרשמה מוקדמת**

**לאחר 9.2.23 - 360 ₪**

### הקורס מוגש על ידי ברניס סבן MSc PT

בעלת תואר שני בפיזיותרפיה מאוניברסיטת תל אביב  
חוקרת תחום כאב בעקב מזה כ-20 שנה.

#### דרישות הקורס:

• נוכחות מלאה • קריאת חומרי הרקע • השתתפות בתרגול מעשי • ניתוח מקרים בכיתת הלימוד

למידע נוסף: ברניס סבן | [sabanbernice@gmail.com](mailto:sabanbernice@gmail.com) | נייד: 0508464946



מלפני כשנה קורס מקוון מוצג באתר

ניתן ללמוד בצורה מקוונת (באנגלית).

בבקשה לפנות אלי עבור שובר הנחה למנוי לאתר

קישור: [לקורס המקוון](#)

## עדויות מהקורס המקוון

"יש כל כך הרבה מידע ארוז בקורס הזה וההשלכות הקליניות ברורות"  
 "זה משנה משחק בטיפול בכאב בעקב"  
 "תוכן מעולה. סוף סוף דרך אובייקטיבית לטיפול בכאב בעקב"  
 "לשנות את הניהול הקליני שלי בחולי כאב העקב"

### תכנית:

<b>זום</b>	<b>12.2.23</b>	<b>דיון; הסיפור; סקירת ספרות; דילמות.</b>
פתיחה, שאלות ודילמות על סינדרום כאב העקב סקירת ספרות – טיפולים סיפור - איך הפרוטוקול התפתח	19:00-21:00	
<b>אסף הרופא</b>	<b>16.2.23</b>	<b>הצגת פרוטוקול חדש; מחקרים; רציונל; תרגול; יישום.</b>
סקירה על הנלמד בפגישה ראשונה	8:30-9:00	
מיתוסים על כאב העקב	9:00-9:20	
סקירת ספרות – גורמי סיכון; כלי הערכה; טיפולים	9:20-10:20	
הפסקה	10:20-10:50	
סקירת ספרות – גורמי סיכון; כלי הערכה; טיפולים	10:50-11:30	
הצגת הפרוטוקול החדש, רקע מחקרי אבחנות מبدלת	11:30-12:30	
עיוני - עיסוי; תרגילים	12:30-13:00	
הפסקת צהריים	13:00-13:40	
בסיס אנטומי לפרוטוקול החדש, קונטראינדיקציות	13:40-14:10	
מעשי – עיסוי; תרגילים	14:10-14:50	
הפסקה	14:50-15:00	
בדיקת מטופל, ניהול טיפול בודד, ניהול סדרת טיפולים הצגת מקרים	15:00-15:30	
דיון, חזרה וסיכום	15:30-16:00	

### מקורות:

1. Saban B, Deutscher D, Ziv T. Deep massage to posterior calf muscles in combination with neural mobilization exercises as a treatment for heel pain: a pilot randomized clinical trial. Man Ther 2014;19:102–8.
2. Saban B, Masharawi Y. Pain Threshold Tests in Patients With Heel Pain Syndrome. Foot Ankle Int 2016;37:730–6.
3. Saban B, Masharawi Y. Relevance and reproducibility of three clinical tests in weight-bearing for chronic plantar heel pain syndrome. Physiotherapy (United Kingdom) 2015;101:eS1310.

## קריאה מומלצת למשתתפי הקורס:

1. Ajimsha, M. S., Binsu, D., & Chithra, S. (2014). Effectiveness of myofascial release in the management of plantar heel pain: a randomized controlled trial. *Foot (Edinburgh, Scotland)*, 24(2), 66–71. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2014.03.005>
2. Grieve, R., & Palmer, S. (2017). Physiotherapy for plantar fasciitis: a UK-wide survey of current practice. *Physiotherapy*, 103(2), 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2016.02.002>
3. Martin, R. L., Davenport, T. E., Reischl, S. F., McPoil, T. G., Matheson, J. W., Wukich, D. K., McDonough, C. M., Altman, R. D., Beattie, P., Cornwall, M., Davis, I., DeWitt, J., Elliott, J., Irrgang, J. J., Kaplan, S., Paulseth, S., Torburn, L., Zachazewski, J., & Godges, J. J. (2014). Heel Pain—Plantar Fasciitis: Revision 2014. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 44(11), A1–A33. <https://doi.org/10.2519/jospt.2014.0303>
4. McPoil, T. G., Martin, R. L., Cornwall, M. W., Wukich, D. K., Irrgang, J. J., & Godges, J. J. (2008). Heel pain—plantar fasciitis: clinical practice guidelines linked to the international classification of function, disability, and health from the orthopaedic section of the American Physical Therapy Association. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 38(4), A1–A18. <https://doi.org/10.2519/jospt.2008.0302>
5. Piper, S., Shearer, H. M., Côté, P., Wong, J. J., Yu, H., Varatharajan, S., Southerst, D., Randhawa, K. A., Sutton, D. A., Stupar, M., Nordin, M. C., Mior, S. A., van der Velde, G. M., & Taylor-Vaisey, A. L. (2016). The effectiveness of soft-tissue therapy for the management of musculoskeletal disorders and injuries of the upper and lower extremities: A systematic review by the Ontario Protocol for Traffic Injury management (OPTIMa) collaboration. *Manual Therapy*, 21, 18–34. <https://doi.org/10.1016/j.math.2015.08.011>
6. Renan-Ordine, R., Albuquerque-Sendín, F., de Souza, D. P. R., Cleland, J. a, & Fernández-de-Las-Peñas, C. (2011). Effectiveness of myofascial trigger point manual therapy combined with a self-stretching protocol for the management of plantar heel pain: a randomized controlled trial. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 41(2), 43–50. <https://doi.org/10.2519/jospt.2011.3504>
7. van Leeuwen, K. D. B., Rogers, J., Winzenberg, T., & van Middelkoop, M. (2016). Higher body mass index is associated with plantar fasciopathy/'plantar fasciitis': systematic review and meta-analysis of various clinical and imaging risk factors. *British Journal of Sports Medicine*, 50(16), 972–981. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094695>
8. Yu, H., Randhawa, K., Côté, P., & Optima Collaboration. (2016). The Effectiveness of Physical Agents for Lower-Limb Soft Tissue Injuries: A Systematic Review. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 46(7), 523–554. <https://doi.org/10.2519/jospt.2016.6521>