

תוכנית קורס שיקום רצפת אגן

מאי - יולי 2023

מפגש 1: **ZOOM** ראשון אחה"צ – 28.5.23

15:30-16:30 - התכנסות- פתיחה והגדרת מטרות- ליאת תמר ושני

16:30-16:45 - הפסקה

16:45-18:15 - אנטומיה אורוגניטלית - ליאת

18:15-18:30 - הפסקה

18:30-19:45 - אנטומיה של רצפת האגן – תמר

19:45-20:00 – הדרכה להסתכלות - ליאת

סה"כ – 4.5 שעות

מפגש 2: **ZOOM** שלישי בוקר – 30.5.23

8:00-9:00 - חזרה וסיום אנטומיה - תמר

9:00-9:15 - הפסקה

9:15-10:00 - פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של מערכת השתן – ליאת

10:00-10:15 - הפסקה

10:15-11:45 - מושגי יסוד, הערכה אורוגינקולוגית ראשונית וצניחות אברי האגן – הרצאת רופא/א

11:45-12:00 - הפסקה

12:00-13:30 - דליפות שתן – הרצאת רופא/ה

סה"כ - 5.5 שעות

מפגש 3: ZOOM ראשון אחה"צ – 4.6.23

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 – שני

18:45-19:00 – הפסקה

19:00-20:00 - עקרונות הבדיקה הפיזיקלית – הכנה למפגש למחרת – ליאת

סה"כ – 4.5 שעות

מפגש 4: מפגש מעשי, שלישי במשך היום – 6.6.23 / תיתכן קבוצה גם ברביעי – 7.6.23

מפגש של 3 שעות בקבוצות קטנות – בוקר ואחה"צ

סה"כ - 3 שעות

מפגש 5: ZOOM ראשון אחה"צ – 11.6.23

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

19:00-19:40 – הריון ולידה – המשך – תמר

19:40-20:00 - הדרכה למילוי מאזן נוזלים + הסבר לגבי הגשת מטלות

סה"כ 4.5 שעות

מפגש 6: ZOOM שלישי בוקר –13.6.23

8:00-9:30 – אנטומיה של מערכת העיכול ודרכי העיכול התחתונות- ד"ר עידו מזרחי

9:30-9:50 – הפסקה

9:50-11:20 – 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

סה"כ 5 שעות

מפגש 7: ZOOM ראשון אחה"צ מוקדם – 18.6.23

14:30-15:30 – עקרונות התרגול - שני

15:30-15:45 – הפסקה

15:45-16:30 – עקרונות התרגול (המשך)

16:30-16:40 – הפסקת התארגנות

16:40-17:30 - תרגול מעשי בקבוצה – שני

17:30-18:00 - הפסקה

18:00-20:00 – כאבים ברצפת האגן – פרופ' אחינועם לב שגיא

סה"כ 5.5 שעות

מפגש 8: ZOOM רביעי בבוקר – 21.6.23

- 8:00-9:00 – עקרונות האנמנזה ובין אבחון לטיפול – ליאת ושני
9:00-9:15 – הפסקה
9:15-10:15 – עקרונות האנמנזה ובין אבחון לטיפול (המשך)
10:15-10:30 – הפסקה
10:30-12:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר
12:00-12:15 – הפסקה
12:15-12:30 – התנסות נשימה סרעפתית ודרכי לימוד - תמר
12:30-14:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – המשך.

סה"כ: 6 שעות

מפגש 9: מפגש מעשי, ראשון מהצהריים - 25.6.23

- 12:30-13:15 – ביופידבק בעזרת אולטרסאונד – תמר
13:15-13:30 – הפסקה
13:30-15:30 – עקרונות הטיפול במכשירי ביופידבק – ליאת
15:30-16:00 – הפסקה + התארגנות
16:00-20:00 – תרגול ב-3 קבוצות - ליאת, תמר, שני, נטע
– תרגול מעשי – בדיקה + ביופידבק
– מעשי – בדיקה + ביופידבק (המשך)
– תרגול בקבוצה: תרגילים מתאימים לעידוד תרגול שר"א

סה"כ 7.5 שעות

מפגש 10: מפגש מעשי, שלישי בוקר – 27.6.23

8:00-9:30 – הטיפול הפזיותרפי בעצירות - נטע

9:30-9:45 - הפסקה

9:45-11:15 - הטיפול הפזיותרפי בדליפות צואה - נטע

11:15-11:30 - הפסקה

11:30-12:00 - עקרונות הבדיקה האנורקטלית - נטע

12:00-14:00 – **תרגול מעשי** - בדיקה אנו-רקטלית ובדיקת רצפת אגן בעמידה – נטע, ליאת, שני

14:00-14:30 – הפסקה

14:30-15:30 – ניתוח מקרה

סה"כ 7.5 שעות

מפגש 11: ZOOM ראשון אהח"צ – 2.7.23

15:00-15:45 – אנדומטריוזיס – ד"ר קאופמן

15:45-16:00 - הפסקה

16:00-17:00 מושגי יסוד במיניות ובתפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת

17:00-17:15 – הפסקה

17:15-18:15 - המשך מושגי יסוד ואנמנזה - ליאת

18:15-18:30 - הפסקה

18:30-20:00 – כלים בסיסיים לטיפול בכאב + הצגת תיאור מקרה - ליאת

סה"כ 5 שעות

מפגש 12: ZOOM שלישי בוקר – 4.7.23

8:00-9:30 - רצפת האגן הגברית- ליקויים שכיחים וטיפול- ד"ר שירה חתומי

9:30-10:00 – הפסקה

10:00-11:15 – הרמונים במעגל חיי האישה – נטע

11:15-11:30 – הפסקה

11:30-12:45 – בניית תכנית טיפול – ליאת ושני

12:45-13:00 – הפסקה

13:00-14:00 – תיאורי מקרה – ליאת ושני

סה"כ 6 שעות

מפגש 13: מפגש מעשי, יום ראשון – אחה"צ מוקדם 9.7.23

13:30-14:30 – תיאורי מקרה – ליאת ושני

14:30-14:45 – הפסקה

14:45-16:15 – תרגול מקרה מתחילתו ועד סופו – ליאת ושני

16:15-16:30 – הפסקה

16:30-17:15 – עקרונות הטיפול בגירויים חשמליים - ליאת

17:15-17:30 – הפסקה להתארגנות

17:30-20:00 – **תרגול מעשי** :

גירויים חשמליים + ביופידבק + תרגול מתקדם – ליאת, שני ונטע

סה"כ 6.5 שעות

מפגש 14 - סיום קורס: **פנים מול פנים**, ראשון אחה"צ 16.7.23

15:00-16:00 – מבחן משותף

16:00-16:15 – הפסקה

16:15-16:45 – הצגת מטלות

16:45-17:30 – אתיקה בטיפול רצפת האגן – תמר/ שני

17:30-18:00 - בריאות האישה ויוצאים לדרך – ליאת

18:00-18:15 – הפסקה

18:15-20:00 – שיחת סיכום קורס

סה"כ 5 שעות

סה"כ שעות בקורס

76 שעות

* הזכות לשינויים שמורה