

מידעון קורס: מחול שיקומי לשיפור שיווי משקל והליכה בקרב אוכלוסייה מבוגרת ובעלי הפרעות בתנועה על פי תכנית "רוקדים את החיים"

תאריכים: 20, 25 – מאי 2022

הרציונל / רקע:

הריקוד ידוע כדרך מהנה ופופולרית לביצוע פעילות גופנית וחברתית, המאפשרת קואורדינציה של כל חלקי הגוף. לריקוד פוטנציאל עצום להעלאת רמת הכושר הגופני קואורדינציה ואף לשיפור יכולות קוגניטיביות. מחקרים מראים כי אחוזי ההשתתפות וההתמדה של האוכלוסייה המבוגרת בשיעורי ריקוד הינם מהגבוהים ביותר.

בזמן הריקוד אנו זוכים לבצע אינספור צעדים באורכים שונים, במקצב משתנה לכיוונים מגוונים. כמו כן, התנועה במרחב משלבת בתוכה פניות וסיבובים רבים. כל אלה מחזקים את מיומנויות היציבה, מאמנים את המערכת הווסטיבולרית ותורמים לאיזון הגוף ולשיפור שיווי המשקל. ריקוד משפר את סיבולת לב-ראה, כח השרירים, הגמישות והזריזות.

מעבר לשיפור התפקוד הפיזי, התנועה המורכבת מסייעת בשיפור מיומנויות החשיבה הרבות: זיכרון, חלוקת ופיצול הקשב, התמצאות במרחב ועוד... ובכך מועילה לנו בפעולות היומיום - למשל, מכשירה אותנו לביצוע מספר משימות בו זמנית.

ריקוד עשיר בגירויים חושיים (external clues), ובשל כך מעניק מענה מצוין לקשיים האופניים לחולי הפרקינסון.

המחול השיקומי הינו תחום חדש המתפתח בארץ ובעולם, אשר תופס תאוצה בשנים האחרונות בתחום המחקרי והופך פופולרי יותר בקרב אנשים עם מוגבלויות. השימוש במוזיקה ובמחול מהווה כלי טיפולי נוסף, נגיש ויעיל, אשר בכוחו לשדרג את תוצאות הטיפול ושיתוף הפעולה עם המטופלים.

מטרות:

- המשתתף יכיר את הרקע המחקרי העדכני ביותר אודות השפעות הריקוד על התפקוד, שיווי המשקל והליכה בקרב האוכלוסייה המבוגרת בכלל וחולי הפרקינסון בפרט.
- המשתתף ילמד לבנות מערך שיעור של המחול השיקומי, תוך התאמתו לצרכי האוכלוסייה בעלת המוגבלות בתנועה. זאת בדגש על הקניית הבטיחות המרבית בדרגות הקושי השונות.
- המשתתף ילמד לבנות תרגילים שיקומיים, בדגש על שיפור שיווי המשקל, המבוססים על צעדי הריקוד בסגנונות השונים.
- המשתתף יתנסה בעבודה עם אביזרי אימון ומחול מגוונים.

על התוכנית:

התוכנית זכתה בפרס הצטיינות הזיקנה לשנת 2018 מטעם אשל וג'וינט. כל משתתף יקבל פלייליסט מסודר של השירים המותאמים ספציפית לסוגי תרגול שונים וסגנונות ריקוד אשר ילמדו בקורס. המשתתפים יוכלו להיות להשתתף באחד משיעורי און ליין של "רוקדים את החיים" בזמן אמת או לצפות בשיעור מוקלט.

קהל יעד:

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים עם רישיון של משרד הבריאות

היקף הקורס:

10.5 שעות אקדמאיות, מתוכם: 2 שעות לימוד תיאורטי ו- 8 שעות לימוד מעשי.

מספר משתתפים:

פתיחת הקורס מותנת במינימום של 15 משתתפים. ומוגבלת במספר של 25 משתתפים.

מקום: סטודיו זוהר, קניון מרגלית, הוד השרון

תאריכים: 20, 25 – מאי 2022

שעות: 09:30 – 14:45

עלות למשתתף: עלות לחבר 800 ₪

עלות ללא חבר 1,000 ₪

תנאים לקבלת תעודה:

נוכחות בכל ימי הקורס הינם חובה, קריאת חומר הרקע שיועבר למשתלמים לפני ההרצאות, תרגול מעשי וניתוח מקרים בכתות הלימוד, השתתפות בהכשרה המעשית.

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

מרצה / מרצים עיקריים

גמרמן יוליה – MPT, פיזיותרפיסטית משנת 2005.

2015 בוגרת תואר שני מאוניברסיטת בן גוריון.

חוקרת בתחום שיווי המשקל ונפילות בקרב קשישים.

החל משנת 2015 מנהלת ומייסדת תכנית "רוקדים את החיים" - מחול שיקומי ופיזיותרפיה, המותאמת לצרכי האוכלוסייה המבוגרת ולאנשים עם מחלות נירולוגיות.

בינדר אלימלך ריטה - מטפלת בתנועה, מורה למחול, המתמחה בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות.

השתתפה בבניית תכני לימוד מקצועיים לקורסי הכשרת מורים לריקוד - קמפוס שיאים, אוניברסיטת ת"א.

בשנים האחרונות מתמקדת בעבודה עם חולי פרקינסון, בדגש על הגדלת טווח התנועה, שיפור היציבה, היציבות והכושר הגופני.

החל משנת 2015 מנהלת ומייסדת תכנית "רוקדים את החיים" - מחול שיקומי ופיזיותרפיה, המותאמת לצרכי האוכלוסייה המבוגרת ולאנשים עם מחלות נירולוגיות.

מפגש	תאריך	שעות	תכנים	מרצה
מפגש ראשון 20.05		9.30-10.15	הרצאה: השפעת הריקוד על שיווי המשקל, התפקוד וההליכה בקרב האוכלוסייה המבוגרת ואנשים הסובלים מהפרעות בתנועה (סקירת ספרות).	יוליה גמרמן
		10.30-12.00	סדנה: עקרונות הטיפול של הפיזיותרפיה והמחול השיקומי. תרגילים לשיפור ההליכה ושיווי המשקל המבוססים על מחול. בטיחות בעת תרגול צעדי הריקוד בקרב מטופלים ברמות התפקוד השונות - הדרכה.	יוליה גמרמן
		12:00-12.30	הפסקה	
		12:30-13:30	סדנה: ריקוד הטנגו ככלי לעבודה עם האוכלוסיות המיוחדות- דגשים והדרכה. כוריאוגרפיה המבוססת על ריקוד הטנגו בהתאמה למטרות ולצרכים הטיפוליים הייחודיים של המשתתפים - תרגול מעשי.	ריטה בינדר אלימלך
		13:45-14:45	התאמת הכוריאוגרפיה לרמות השונות של המשתתפים. עבודה עם מוזיקה: בחירות מוזיקליות- הדרכה בליווי מוזיקה.	ריטה בינדר אלימלך
מפגש שני 25.05		9.30-10.30	המחול ככלי שיקומי – מה אומרים המחקרים?	יוליה גמרמן
		10:45-12:15	תרגול מעשי- שימוש באביזרי תרגול ומחול מגוונים. תרגול מעשי בעמידה- סיבולת אירובית, כח, קוארדינציה, גמישות, משחקי תנועה מפעילי דמיון, קוגניציה, ביטוי והבעה - בדגש מיוחד על שיווי המשקל.	יוליה גמרמן
		12:15-12.45	הפסקה	
		12.45-13.45	סדנה: דגשים להדרכה בתחום ריקוד ה-Rock'n roll בעבודה עם אוכלוסיות מיוחדות. כוריאוגרפיה בהתאמה לצרכי המשתתפים - תרגול מעשי. המטרות הטיפוליות השונות של ריקוד ה-Rock'n roll, בדגש על שיפור שיווי המשקל.	ריטה בינדר אלימלך
		14:00-14:30	התאמת הכוריאוגרפיה לרמות השונות של המשתתפים- עבודה עם המוזיקה	ריטה בינדר אלימלך
		14:30-14:45	סיכום	

דרכי ההוראה הנקוטות בקורס: תיאורטי ומעשי

ביבליוגרפיה:

- Hackney ME, Kantorovich S., Earhart, G.M. A study on the effects of Argentine tango as a form of partnered dance for those with Parkinson disease and healthy elderly. American Journal of Dance Therapy, 2007; 29(2): 109-127.
- Hackney ME, Kantorovich S., Levin, R., Earhart G.M. Effects of tango on functional mobility in Parkinson disease: A preliminary study. Journal of Neurologic Physical Therapy, 2007; 31:173-179.
- Hackney ME, Earhart GM. Effects of Dance on Movement Control in Parkinson's Disease: A Comparison of Argentine Tango and American Ballroom, Journal of Rehabilitation Medicine, 2009;41:475-481.
- Hackney ME, Earhart GM. Health-related Quality of Life and Alternative Forms of Exercise in Parkinson Disease, Parkinsonism

and Related Disorders, 2009; 15:644-648.

- Hackney ME, Earhart GM. Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson Disease: A Comparison of Partnered and Non-Partnered Dance Movement, *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 2010; 24(4):384-392.
- Hackney ME, Earhart GM. Recommendations for implementing partnered dance classes for persons with Parkinson Disease, *American Journal of Dance Therapy*, 2010; 31(1):41-45.
- McKay JL, Ting L, Hackney ME . Balance, body motion and muscle activity after high volume short term dance-based rehabilitation in individuals with Parkinson's disease: a pilot study. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 2016; Oct. 40(4):257-68.
- Zafar M, Bozzorg A, Hackney ME. Adapted Tango Improves Aspects of Participation in Older Adults Versus Individuals with Parkinson's Disease. *Disabil Rehabil*, 2016, Oct, Epub ahead of print.
- Bläsing B, Calvo-Merino B, Cross E, Jola C, Honisch J, Stevens C. Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychologica* 2012; 139: 300–308.
- Silva E, Cader S, Souza Vale R, Pires Cruz T, de Gurgel de Alencar Carvalho M, Pinto F, Dantas E. The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Available at: www.elsevier.com/locate/archger
- doi:10.1016/j.archger.2011.09.004 (accessed 23 December)
- Federici A, Bellagamba S, Rocchi M. Does dance-based training improve balance in adult and young old subjects? A pilot RCT. *Aging Clin Exp Res* 2005; 17(5): 385-389.
- Granacher U, Muehlbauer T, A. Bridenbaugh S, Wolf M, Roth R, Gschwind Y, Wolf I, Mata R, Reto W, Kressig R. Effects of a Salsa Dance Training on Balance and Strength Performance in Older Adults. *Gerontology* 2012; 58: 305–312.
- Eyigor S, Karapolat H, Durmaz B, r Ibisoglu U, Cakir S. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2009; 48: 84–88.
- Shigematsu R, Chang M, Yabushita N, Sakai T, Nakagaichi M, Nho H, Tanaka K. Dance-based aerobic exercise may improve incites of falling risk in older women. *Age and Aging*, 2002; 31:261-266.
- Hopkins D, Murrah B, Hoeger W, Rhodes C. Effect of Low-Impact Aerobic Dance on the Functional Fitness of Elderly Women. *The gerontological Society of America*, 1990; 30(2):189-192.
- McKinley P, Jacobson A, Leroux A, Bednarczyk V, Rossignol M, Fung J. Effect of a Community-Based ArgentineTango Dance Program on Functional Balance and Confidence in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2008; 16: 435-453.
- Silva E, Cader S, Souza Vale R, Pires Cruz T, de Gurgel de Alencar Carvalho M, Pinto F, Dantas E. The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Available at: www.elsevier.com/locate/archger
- doi:10.1016/j.archger.2011.09.004 (accessed 23 December).
- Ferrufino L, Bril B, Dietrich G, Nonaka T, Coubard O. Practice of contemporary dance promotes stochastic postural control in aging. *Frontiers in Human Neuroscience* 2011;5(169): 1-9.
- Teixeira-Machado L, Arida R.M, Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and Behavioral Reviews* 2019; 96: 232-240
- Dhami P, Moreno S. New framework for rehabilitation – fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing. *Frontiers in Psychology*.2015;5:1478

מומלץ לקרוא – לקראת תחילת הקורס

- Hackney ME, Earhart GM. Recommendations for implementing partnered dance classes for persons with Parkinson Disease, *American Journal of Dance Therapy*, 2010; 31(1):41-45.
- Teixeira-Machado L, Arida R.M, Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and Behavioral Reviews* 2019; 96: 232-240
- Dhami P, Moreno S. New framework for rehabilitation – fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing.