



סדנת "ייצוב דינמי": רונית בן אליהו, פיזיותרפיסטית.

על השיטה: "ייצוב דינמי":

- זוהי טכניקת חיזוק וייצוב סגמנטלי של השרירים המייצבים בכלל, ושרירי המולטיפידוס בפרט, לאורך עמוד השדרה.
- הטיפול מתמקד באזורים הסימפטומטיים. ייצוב הסגמנטים הפגועים מפחית את הלחץ על שורש העצב ומאפשר שיקום פונקציונאלי.
- הטיפול משולב בתרגול אקטיבי של המטופל לייצוב עמוד השדרה.
- בקורס משולבים תרגילים מגוונים מתחום היוגה לחיזוק המערכת המייצבת בעמוד השדרה.

למי מיועדת הסדנה? לפיזיותרפיסטים המעוניינים להעשיר ולגוון את הידע הטיפולי.

מטרת הסדנה:

- הכרות עם השרירים המייצבים בגופנו.
- לימוד ותרגול טכניקות ייצוב סגמנטליות למפרקי עמוד השדרה.
- התייחסות לקשר בין המערכות המייצבות של עמוד השדרה להתהוות כאבים מקומיים ופריפריים.
- הכנת מערך תרגול לחיזוק שרירים מייצבים של הגו.

על המרצה:

- רונית בן אליהו, פיזיותרפיסטית מוסמכת, בוגרת ביה"ס לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן-גוריון, משנת 1984.
- מומחית בטיפולי עמוד שדרה, טיפול ושיקום פגיעות ספורט.
- מורה ליוגה נשית.
- בעבר: - פיזיותרפיסטית כדורעף גברים – הפועל רמת-אביב.
- הקמה וניהול מכון לפיזיותרפיה בחדרה, בקופת חולים מכבי.
- כיום: - בעלת קליניקה פרטית – טיפול בבעיות אורטופדיות, טיפולים בנשים, תינוקות, ילדים, נוער ומבוגרים.
- מאבחנת ומטפלת בבעיות התפתחותיות בקופת חולים מאוחדת, נתניה.
- מעבירה הרצאות וסדנאות בתחומים שונים – בעיות גב, התפתחות ילדים, בריאות האגן.

משך הסדנה: 10 שעות, שני מפגשים:

הסדנה תתקיים בימי ראשון או שלישי, בשעות 9:00-13:30.

מספר משתתפים: 6-8 משתתפים בכל סדנה.

מיקום: מושב גן יאשיה, עמק חפר.

מחירים: 800 ₪ לפיזיותרפיסטים.

720 ₪ לחברי עמותה.

- לפרטים והרשמה: נייד: 054-4472413, ronit.physio@gmail.com

תכנית סדנת "ייצוב דינמי":

פגישה ראשונה:

9:00-10:00 – הרצאה:

- חשיבות השרירים המייצבים בגופנו, במניעה וטיפול בבעיות גב נפוצות.
- השרירים המייצבים את הגו הם:
 - שרירי הבטן הרחביים.
 - שרירי המולטיפידוס.
 - שרירי רצפת האגן.
 - שריר הסרעפת – והקשר לתרגול שרירי גו מייצבים.
- 10:00-11:00 – תרגול לחיזוק מערכת מייצבת של הגו.
- 11:00-11:30 – הפסקה.
- 11:30-12:30 – תרגול מעשי:
- גב עליון:
 - סימפטומים באיזור.
 - חשיבותו מבחינה ביו-מכאנית להתהוות סימפטומים צוואריים ומותניים.
 - בניית תוכנית טיפול.
 - לימוד ותרגול טכניקות ייצוב סגמנטליות לגב עליון.
 - תיאורי מקרים.
- 12:30-13:30 – תרגול מעשי:
- צוואר וגב עליון:
 - סימפטומים באיזור.
 - קשר ביו-מכאני בין צוואר, גב עליון וסימפטומים באיזור.
 - בניית תכנית טיפול.
 - לימוד ותרגול טכניקות ייצוב סגמנטליות לצוואר.
 - תיאורי מקרים.

פגישה שניה:

9:00-10:00 – הרצאה: בניית תכנית שיקום:

- עקרונות בתרגול משקם ומייצב.
- תנוחות מוצא אפשריות לשיקום וייצוב הגו.
- עקרונות פיזיולוגים וביו-מכאנים לבניית תכנית שיקום.
- בניית תכנית תרגול לטווח קצר/לטווח ארוך.
- 10:00-11:00 – תרגול לחיזוק מערכת מייצבת של הגו:
- לאחר ניתוחים / לשיקום רצפת אגן.
- 11:00-11:30 – הפסקה
- 11:30-13:00 – תרגול מעשי:
- גב תחתון:
 - סימפטומים באזור
 - קשר ביו-מכאני בין גב עליון, גב תחתון, וסימפטומים באזור גף תחתון.
 - בניית תכנית טיפול.
 - לימוד ותרגול טכניקות ייצוב סגמנטליות לגב תחתון.
 - תיאורי מקרים.
- 13:00-13:30 – סיכום, שאלות.