

## קורס הכשרת פיזיותרפיסטים לטיפול בלימפאדמה

לקורס חלק עצמאי אותו יש להשלים עד לתאריך 29 בספטמבר

מפגשי זום בשעות הערב: 8 - אוגוסט 22 / 7, 28 - ספטמבר 22 / 19 - אוקטובר 22

מפגשים פרונטליים: 31, 30 - אוקטובר 22 / 21, 20, 17, 16, 14, 13, 7, 6, 3, 2 - נובמבר 22

### רקע:

הקורס לטיפול בלימפאדמה עוסק באנטומיה, פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של המערכת הלימפתית וכן בהערכה, מדידה וטיפול בבעיות לימפתיות על פי שיטת קסלי סמית'.  
הקורס ובנוי מחלק עיוני וחלק מעשי.  
החלק העיוני מובא כקורס אינטרנטי של הרצאות מוקלטות, סרטונים, חומרי עיון וכן שאלות מסכמות ומפגשים וורטואלים דרך תוכנת "זום" לשם העמקה ויישור קו. החלק המעשי יתקיים לאחר סיום החלק העיוני.

### מטרות:

- המשתתפים יכירו את האנטומיה הפיזיולוגיה והפתופיזיולוגיה של המערכת הלימפתית.
- המשתתפים יזהו בעיות של המערכת הלימפתית ויבינו את הפרוגנוזה של מחלות אלו.
- המשתתפים ילמדו להעריך למפאדמה, למדוד ולעקוב אחר מהלך טיפולי ולקבל החלטות טיפוליות על סמך מדדי תוצאה.
- המשתתפים ילמדו את כל חלקי הטיפול בלימפאדמה ויתרגלו את כל הטכניקות.
- המשתתפים ילמדו דגלים אדומים לטיפול בלימפאדמה בכדי שיהיו עצמאיים בהערכה וטיפול בבעיות לימפתיות מורכבות.

**קהל יעד:** פיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון של משרד הבריאות בעלי ותק עבודה של שנתיים לפחות.

**היקף הקורס:** הקורס מחולק ל 3 חלקים

1. חלק מקוון אסינכרוני - לפני תחילת הקורס הפרונטלי נדרש לעבור קורס אינטרנטי באופן עצמאי (לא מוגש לגמול)

החלק העצמאי אסינכרוני יתחיל בתאריך 1.8.22 ויש להשלימו עד לתאריך 29.9 = 47 שעות לימוד

2. חלק מקוון סינכרוני דרך אפליקציית ZOOM (לא מוגש לגמול)

יתקיים בתאריכים: 8.8 / 7.9 / 28.9 / 19.10 = 8 שעות לימוד

3. חלק פרונטלי מעשי (מוגש לגמול)

יתקיים בתאריכים: 31, 30 - אוקטובר 22 / 21, 20, 17, 16, 14, 13, 7, 6, 3, 2 - נובמבר 22 = 80 שעות לימוד

**מספר משתתפים:** 16 משתתפים.

**מקום:** בית האגודה למלחמה בסרטן, בית מטי, רח' רביבים 7 גבעתיים.

**תאריכים:** לקורס חלק עצמאי שייפתח ב- 1.08.22 ויש להשלימו עד לתאריך 29.9.22  
מפגשי זום בשעה 20:30 בערב: 8 - אוגוסט 22 / 28 , 7 - ספטמבר 22 / 19 - אוקטובר 22  
מפגשים פרונטליים: 31 , 30 - אוקטובר 22 / 21 , 20 , 17 , 16 , 14 , 13 , 7 , 6 , 3 , 2 - נובמבר 22

**שעות:** ראשון, שני, רביעי וחמישי – 08:00-16:00

**ספר קורס:** רכישת הספר תתבצע באופן עצמאי ע"י המשתלם דרך אתר אמזון **לרכישה לחצו כאן**

(שימו לב, ניתן לרכוש את הספר בגרסה מקוונת או בעותק פיזי עליו יש זמן שילוח לארץ)

**עלות למשתתף:** עלות לחבר 8,200 ₪

עלות ללא חבר 9,500 ₪

### תנאים לקבלת תעודה:

- חובת נוכחות של 100% מהמפגשים (עיוני ומעשי, כולל 4 מפגשים מקוונים).
- על כל משתלם לרכוש את הספר דרך האינטרנט.
- יש לצפות בכל הרצאות הקורס ולענות על כל השאלות המקוונות – ציון עובר 70%
- בתום הקורס יתקיים מבחן עיוני עם שאלות אמריקאיות (ציון מעבר 70%) והפגנת מיומנות בטכניקות חבישה ללימפאדמה, עיסוי לימפטי, בחירת תוכנית תרגילים מתאים, מידידות נפח שח גפיים עליונות ותחתונות עם חישוב נפח (מבחנים מעשיים)
- יש לבצע 2 מבדקים בנושאים של הערכת לימפאדמה וקבלת החלטות בחלק העיוני.

**מרצה / מרצים עיקריים:** דורית תדהר ומרינה סוקולוב

### הגב' מרינה סוקולוב – BPT, CLT

סטודנטית לתואר שני באוניברסיטת תל אביב. רכזת מחוזית של שירות פיזיותרפיה לימפאטית במכבי שירותי בריאות.  
בעלת תואר ראשון B.P.T מאוניברסיטת תל אביב משנת 2003 עם התמחות בטיפול לימפטי.  
פיזיותרפיסטית בעלת 20 שנות ניסיון.  
מרצה ומדריכה בתחום לימפאדמה.

### דר' דורית תדהר – PhD, CLT, CS-CI, CS-EI

PT. בפיזיותרפיה, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, באר-שבע, ישראל. 1993-1997.  
M.Sc.PT. בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב, ישראל. 2005-2007 PhD באוניברסיטת מיזורי בארה"ב 2013-2018  
רכזה את התחום הלימפטי במכבי שירותי בריאות עד שנת 2020 במשך 15 שנה וכעת רכזת מחקר ופיתוח במחלקת הפיזיותרפיה של מכבי שירותי בריאות.

מלמדת את הקורס לטיפול הלימפטי במים משנת 2004 במסגרות שונות ברחבי העולם

(CLT = Complex Lymphatic Therapist; CS-CI = Certified Casley Smith Instructor, CS-EI = Certified Casley Smith Exercise Instructor)

תכנית הקורס:

מפגש	שעת התחלה	שעת סיום	הרצאה
מפגש 1 30/10/22	8.00	9.00	התכנסות. דברי פתיחה
	9.00	9.30	הרצאה לימפוטומים של הגו - קווי פרשת מים אנסטמוזות - Watersheds
	9.30	10.00	הפסקה
	10.00	10.30	הדגמה ותרגול של עיסוי של קשריות לימפה, עיסוי של גו ותרגולי נשימה- של הגו Normal Pathways
	10.30	11.30	טכניקות גו- פתיחה של Water sheds הדגמה
	11.30	12.00	הפסקה
	12.00	12.45	טכניקות גו- פתיחה של Water sheds תרגול
	12.45	13.30	הרצאה לימפוטומים של היד
	13.30	14.00	הפסקה
	14.00	14.45	תרגול אנטומיה טופוגרפית
	14.45	15.00	הפסקה
מפגש 2 31/10/22	15.00	16.00	עיסוי Normal pathways של יד
	8.00	8.45	עיסוי לימפטי של היד Normal pathways
	8.45	9.00	הפסקה
	9.00	10.30	הדגמה + תרגול עיסוי לימפטי של היד Pathways Alternative
	10.30	11.00	הפסקה
	11.00	11.30	תאור מקרה עם בצקת לימפטית של היד
	11.30	12.30	הרצאה לימפוטומים של רגל, אנטומיה טופוגרפית- תרגול
	12.30	13.00	הפסקה
מפגש 3 02/11/22	13.00	14.30	עיסוי לימפטי לגפה תחתונה, normal pathways – עבודה מעשית
	14.30	15.00	הפסקה
	15.00	16.00	עיסוי גף תחתון Alternative הדגמה + תרגול
	8.00	8.45	תאור מקרה רגל
	8.45	9.00	הפסקה
	9.00	10.30	ראש צוואר נורמל הדגמה + תרגול
	10.30	11.00	הפסקה
	11.00	11.30	ראש צוואר Alternative הדגמה + תרגול
	11.30	12.30	תרגול לפי פתולוגיות (שבר של קרסול, שבר של שכ"י, face lifting שבר בצלעות/ הסרה של קשריות לימפה בבית שחי, במפשעה, בצוואר) - ציור על Chart? תכנון
	12.30	13.00	הפסקה
13.00	13.30	חבישה של גף עליון מצגת - קשיחות, עקרונות	
13.30	14.30	אצבעות - הדגמה + תרגול	
14.30	15.00	הפסקה	
15.00	16.00	חבישה של כל הגף העליון - תרגול עם פיקופרס	
8.00	9.30	תרגול עם פיקופרס- חבישה רכה 20-30 מ"מ כספית+ חבישה חזקה 40-50 מ"מ כספית	

הפסקה	10.00	9.30	מפגש 4 03/11/22
חבישה גף תחתון מצגת- הסבר על לחצים	10.45	10.00	
הפסקה	11.00	10.45	
בהונות הדגמה ותרגול	11.45	11.00	
הפסקה	12.00	11.45	
חבישת כל הרגל עם פיקופרס	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.30	
חבישה מכוונת חבישה כיב ורידי סביב 30-40 מ"מ כספית, חבישה חזקה 40-60 מ"מ כספית	14.45	14.00	
הפסקה	15.00	14.45	
חבישה עם סקוטצ'ים ופיקופרס	16.00	15.00	
חבישה עצמית הדגמה יד ותרגול	9.30	8.00	מפגש 5 06/11/22
הפסקה	10.00	9.30	
חבישה עצמית הדגמה רגל ותרגול	11.30	10.00	
הפסקה	12.00	11.30	
פיברוזיס, רדיוגני, לימפתי, צלקת, סדנה יריכות סיליקון, יצירת כריות לריכוך פיברוזיס....חזיות spot Swell	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.30	
סדנת מדידות	14.45	14.00	
הפסקה	15.00	14.45	
חישוב SEM	16.00	15.00	
תרגול עם חבישה יד ושיחה	8.45	8.00	
הפסקה	9.00	8.45	מפגש 6 07/11/22
אקסל	10.30	9.00	
הפסקה	11.00	10.30	
החלטות טיפוליות על ידי גראפים	11.45	11.00	
הפסקה	12.00	11.45	
עיסוי עצמי הדגמה +הדרכה של בן זוג יד+רגל	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.30	
תרגול רגליים	14.45	14.00	
הפסקה	15.00	14.45	
בצקת גניטלית	16.00	15.00	
הרצאה על מוצרי לחץ	9.30	8.00	מפגש 7 13/11/22
הפסקה	10.00	9.30	
תרגול מוצרי לחץ סטנדרטיים	11.30	10.00	
הפסקה	12.00	11.30	
תרגול מוצרי לחץ במידה אישית	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.30	
תרגול תאור מקרה מוצר לחץ יד	14.45	14.00	

הפסקה	15.00	14.45	
תרגול תאור מקרה מוצר לחץ רגל	16.00	15.00	
הערכת לימפאדמה סובייקטיבית ואבייקטיבית	9.30	8.00	<b>מפגש 8</b> 14/11/22
הפסקה	10.00	9.30	
התוויות נגד לטיפול בלימפאדמה	11.30	10.00	
הפסקה	12.00	11.30	
סימולציות של הערכה כולל מדידה, אקסל, קלסיפיקציות, תכנית טיפול טווח קצר וטווח ארוך	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.30	
המשך, סימולציות של הערכה כולל מדידה, אקסל, קלסיפיקציות, תכנית טיפול טווח קצר וטווח ארוך	14.45	14.00	
הפסקה	15.00	14.45	
סיפור מקרה	16.00	15.00	
פידבק	8.45	8.00	
הפסקה	9.00	8.45	
מטופלת מתנדבת	10.30	9.00	
הפסקה	11.00	10.30	
מטופלת מתנדבת	12.30	11.00	
הפסקה	13.00	12.30	
תרגול אישה אחרי סרטן שד כולל פרה-אופרטיב, פוסט-אופרטיב, מעקב, כולל מדידה עצמית רגל יד, אימון כח	14.30	13.00	
הפסקה	15.00	14.30	
המשך, תרגול אישה אחרי סרטן שד כולל פרה-אופרטיב, פוסט-אופרטיב, מעקב, כולל מדידה עצמית רגל יד, אימון כח	16.00	15.00	
חבישת יד	9.30	8.00	<b>מפגש 10</b> 17/11/22
הפסקה	10.00	9.30	
חבישת רגל	11.30	10.00	
הפסקה	12.00	11.30	
חבישה עצמית יד ורגל	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.00	
תרגול עיסוי יד רגל פנים pathways normal	14.45	14.00	
הפסקה	15.00	14.45	
תרגול עיסוי יד רגל פנים alternative pathways & normal	16.00	15.00	
מבחן חבישה יד	9.30	8.00	
הפסקה	10.00	9.30	
מבחן חבישה רגל	11.30	10.00	
הפסקה	12.00	11.30	
מבחן עיוני	13.30	12.00	
מבחן עיוני	14.15	13.30	
הפסקה	14.30	14.15	
מבחנים סיכום	16.00	14.30	

מבחנים מעשים	9.30	8.00	מפגש 12 21/11/22
הפסקה	10.00	9.30	
מבחנים מעשים המשך	11.30	10.00	
הפסקה	12.00	11.30	
מבחנים מעשים המשך	13.30	12.00	
הפסקה	14.00	13.30	
מבחנים מעשים המשך	14.45	14.00	
הפסקה	15.00	14.45	
סיכום וטקס סיום	16.00	15.00	

\* ייתכנו שינויים בסדר ההרצאות, לזו סופי ישלח לנרשמים טרם תחילת המפגשים המעשיים

### הקורס מוגש לגמול השתלמות:

אין העמותה מתחייבת כי הקורס יאושר לגמול השתלמות. אישור לפתיחת הקורס הוא זמני בלבד ורק הופעתו ב"אלפון קורסים מאושרים" מעידה על הכרתו כקורס המזכה את בוגריו בגמול השתלמות.

\* העמותה עושה את מרב המאמצים לשמירה על בריאותכם ובריאות משפחתכם, קורס המעשי מותנה בהנחיות משרד הבריאות בעקבות התפשטות הקורונה ויעבר בהתאם להנחיות. כל המשתתפים ינהגו בהתאם להנחיות השעה. נדרשת אחריות אישית מצד כל משתתף לשמור על בריאותו ובריאות שאר המשתתפים ואין העמותה אחראית על הדבקות במחלה שתיגרם למשתתף בתקופת הקורס.

\* במהלך הקורס המעשי תוצב עמדת שתיה חמה (מזון באחריות המשתתפים).

\* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

### ביבליוגרפיה:

1. Zuther J, Norton S. Lymphedema Management. The Comprehensive Guide for Practitioners. 4th ed. 2017 Georg, Thieme Verlag
2. Foldi M, Foldi E, Kubic S. Textbook of Lymphology. 2003 Elsevier GmbH, Munchen
3. Casley-Smith JR. Modern Treatment for Lymphoedema. 5th ed. 1997 The Lymphoedema Association of Australia.
4. Lasinski B. Complete Decongestive Therapy for Treatment of Lymphedema. Seminars in Oncology Nursing 2013 29;1: 20-27
5. The Diagnosis and Treatment of Peripheral Lymphedema. 2013 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology 46 (2013)1-11
6. Granzow JW, Soderberg JM, Kaji AH, Dauphine C. Review of Current Surgical Treatments for Lymphedema. Ann Surg Oncol DOI 10.1234/s10434-014-3518-8. Published online Feb 2014
7. Keilani M, Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors—a systematic review, 2015 Dec 30, Support Care Cancer
8. Jamallo LS et al, Factors Associated With Fear of Lymphedema After Treatment for Breast Cancer, 2014, Oncology Nursing Forum, Vol. 41, No. 5:473-83
9. McNeely et al. A Prospective Model of Care for Breast Cancer Rehabilitation: Postoperative and Postreconstructive Issues, 2012, Cancer, 118(8 suppl):2226–36
10. Perdomo M et al, Assessment Measures of Secondary Lymphedema in Breast Cancer Survivors, , 2014, Rehabilitation Oncology, Vol. 32, No. 1:22-35
11. Brown et al, Prescription and adherence to lymphedema self-care modalities among women with breast cancer-related lymphedema, Support Care Cancer (2014) 22:135–143

12. Ridner S et al, Self-Management of Lymphedema A Systematic Review of the Literature From 2004 to 2011, Nursing Research , July/August 2012 , Vol 61, No 4, 291–299
13. Rockson S, The Lymphatics and the Inflammatory Response: Lessons Learned from Human Lymphedema, 2013, LYMPHATIC RESEARCH AND BIOLOGY, Volume 11, Number 3:117-120
14. Tidhar D, Hodgson P, Shay C. A Lymphedema Self-Management Programme: Report on 30 Cases. Physiotherapy Canada 2014; 2013-46
15. Tidhar D, Katz-Leurer M. Aqua lymphatic therapy in women who suffer from breast cancer treatment-related lymphedema: a randomized controlled study. Support Care Cancer 2009
16. Todd M. Compression bandaging: Types and skills used in practical application. British J of Nursing 2011 20; 4239 – 241
17. Ian S. Dayes, Tim J. Whelan, Jim A. Julian et al Randomized Trial of Decongestive Lymphatic Therapy for the Treatment of Lymphedema in Women With Breast Cancer. J of Clin Oncol 2013 31:3758-3763
18. Morris C, Wonders KY. Concise review on the safety of exercise on symptoms of lymphedema. World J Clin Oncol 2015 August 10; 6(4): 43-44
19. Ahmed RL, Schmitz KR, Prizment AE. Risk Factors for Lymphedema In Breast Cancer Survivors, the Iowa Women's Health Study. Breast Cancer Res Treat. 2011 ; 130(3): 981–991
20. Hayes SC, Johansson K, Stout NL. Upper-Body Morbidity After Breast Cancer. Cancer 2012;118(8 suppl):2237–49
21. DiSpiro T, Rye S, Newman B, Hayes S. Incidence of unilateral arm lymphoedema after breast cancer: a systematic review and meta-analysis. www.thelancet.com/oncology 2013;14 500 – 515
22. Williams A. Manual lymphatic drainage: exploring the history and evidence base. Br J of Oncol Nursing 2010 Apr S18 – S24
23. Bracha J, Jacob T. Using exercise classes to reduce arm lymphedema. JOL, 2010;5: 1 46 – 55
24. Peleg R, Bracha J. The Israeli Lymphedema Association. JOL. 2007; 2:2, 76 – 78
25. פלג ר, ברכה ג', תדהר ד. הטיפול בלימפדמה. סרטן שד, במה 65
26. ג'יל ברכה. תרגול נמרץ, הדרגתי ומפוקח והשפעתו על בצקת לימפטית ביד בנשים לאחר טיפול בסרטן השד. ביטאון הסיעוד האונקולוגי בישראל 2015; 20 2 – 25
27. פלג ר. פיזיותרפיה אחרי ניתוחי שד ותרומות לאיכות החיים 107-110
28. Tidhar D, Katz-Leurer M. Aqua Lymphatic Therapy (ALT) in women who suffer from breast cancer treatment-related lymphoedema (BCRL)- A randomized controlled study. Supportive Care in Cancer. journal.
29. Letellier, M.E.T., A. Shimony, A. Tidhar, D., *Breast Cancer-Related Lymphedema: A Randomized Controlled Pilot and Feasibility Study*. Am J Phys Med Rehabil, 2014.
30. Jonsson, C. and K. Johansson, The effects of pole walking on arm lymphedema and cardiovascular fitness in women treated for breast cancer: a pilot and feasibility study. Physiotherapy theory and practice., 2013.
31. Dionne A, Goulet S, Leone M, Cormois AS. Aquatic Exercise Training Outcomes on Functional Capacity, Quality of Life, and Lower Limb Lymphedema: Pilot Study. J Altern Complement Med. 2018 Sep/Oct;24(9-10):1007-1009. doi:10.1089/acm.2018.0041.
32. Katz E, Dugan NL, Cohn JC, Chu C, Smith RG, Schmitz K. Weight lifting in patients with lower-extremity lymphedema secondary to cancer: a pilot and feasibility study. Arch Phys Med Rehabil. 2010 Jul;91(7):1070-6. doi: 10.1016/j.apmr.2010.03.021.
33. Takuya Fukushima, Tetsuya Tsuji, Yufuko Sano, Chieko Miyata, Michiyo Kamisako, Hiroka Hohri, Chikako Yoshimura, Megumi Asakura, Taro Okitsu, Kaori Muraoka, Meigen Liu. [Immediate effects of active exercise with compression therapy on lower-limb lymphedema](#). Support Care Cancer. 2017; 25(8): 2603–2610. Published online 2017 Apr . doi: 10.1007/s00520-017-3671-2
34. JW McWhorter, M Landers, H Wallmann, P Altenburger. [The effects of loaded, unloaded, dynamic, and static activities on foot volumetrics](#). Physical Therapy in Sport, 2006
35. Tidhar, D., Armer, J.M., Deutscher, D., Shyu, C.-R., Azuri, J., & Madsen, R. (2015). Measurement Issues in Anthropometric Measures of Limb Volume Change in Persons at Risk for and Living with Lymphedema: A Reliability Study. *Journal Of Personalized Medicine*, 5(4), 341-353. doi: 10.3390/jpm5040341
36. International Lymphedema Framework (2012). Best practice for the management of lymphedema-2nd edition. Compression Therapy: A position document on compression bandaging. Retrieved April 20, 2018 from <http://www.lympho.org/portfolio/compression-therapy-a-position-document-on-compression-bandaging/>
37. International Lymphoedema framework (2006). Best practice for the management of lymphoedema international consensus. Retrieved April 20, 2018 from [https://www.lympho.org/wp-content/uploads/2016/03/Best\\_practice.pdf](https://www.lympho.org/wp-content/uploads/2016/03/Best_practice.pdf)
38. International Society of Lymphology. (2009). The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema. 2009 consensus document of the International Society of Lymphology. Lymphology, 42, 51-60.]

**\*הנרשמים לקורס יחתמו בתחילת הקורס כי הם יודעים:**

בנוגע לאי חריגה מההנחיה המתייחסת לשעות הלימוד במהלך יממה (משתלם יכול ללמוד במפגש שיכלול עד 8 שעות ביממה לכל היותר, בימים א'-ה', בין השעות 08:00 ל- 22:00 ובימי ו' בין השעות 08:00-13:00) וכי ניתנת אפשרות למשתלם ללמוד בקורס אחד או ביותר מקורס אחד במהלך יממה, במוסד אחד או ביותר ממוסד אחד במהלך יממה אחת, ובלבד שלא יעלה מניין שעות הלימוד על 8 שעות לימוד ביממה למשתלם.

---

לשימוש המשרד:

שם המשתלם: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_