

מידעון סדנת אוסטאופורוזיס

"צפוף זה טוב" – על צפיפות העצם, איבוד מסת העצם וההשלכות בגיל המבוגר

21 - יולי 2024

רקע:

איבוד מסת העצם בגיל המבוגר הינה בעיה שכיחה בקרב נשים וגברים עם וללא מחלות רקע. מניעה וטיפול "קו ראשון" הינו פעילות גופנית. מהן ההנחיות המתאימות לכל שלב במצב הקליני (אוסטאופניה, אוסטאופורוזיס, כאב ומצב לאחר שבר) לפעילות גופנית, מהן האופציות התרופתיות ותופעות הלוואי שלהן וכיצד מתמודדים עם איבוד מסת עצם ומחלות כרוניות נוספות. מידע חיוני לכל פיזיותרפיסט המטפל בקהילה – במכון ובביקורי בית, בשיקום ובמוסד סיעודי.

יעדי הסדנא:

- המשתתף יכיר את הקריטריונים ודרכי האבחון של אוסטאופורוזיס.
- המשתתף יעבור תרגול מעשי למניעה וטיפול באיבוד מסת עצם.
- המשתתף יכיר את ההנחיות הקליניות לפעילות גופנית בהתאם למצב הקליני של המטופל.
- המשתתף יתרגל התאמת מרשם לפעילות גופנית למטופלים המתמודדים עם אוסטאופורוזיס וכן מחלות כרוניות נוספות כגון סוכרת, מחלות קרדיו וסקולריות ועוד...

קהל יעד: הסדנה מיועדת לפיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון ממשד הבריאות

היקף הסדנה: 5.5 שעות (מתוכן שעתיים תרגול מעשי).

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מותנת במינימום של 20 משתתפים ומוגבלת במספר של 27 משתתפים

מקום: בית רבקה - מרכז רפואי שיקומי גריאטרי, פתח תקוה.

תאריך: 21 - יולי 2024

שעות: 14:00 - 19:30

עלות למשתתף: עלות לחבר ₪ 250

עלות ללא חבר ₪ 310

תנאי לקבלת תעודה: חובת נוכחות ב % 100 משעות הסדנה

* במהלך הסדנה תוצב עמדת שתיה חמה וכיבוד קל (מזון באחריות המשתתפים).

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

מרצה:

ד"ר מיכל עצמון - Ph.D PT

המחלקה לפיזיותרפיה אוניברסיטת אריאל, המכון האנדוקריני שיבא תל השומר.

פירוט תוכן הסדנה:

שעה	נושא
14:00 - 15:30	אוסטאופניה, אוסטאופורוזיס – מניעה, אבחון ואופציות טיפוליות, אז מה חדש?
15:30 - 15:45	הפסקה
15:45 - 16:30	תרגול מעשי מכוון לטיפול בדרגות שונות של אוסטאופורוזיס
16:30 - 16:45	הפסקה
16:45 - 17:30	המרשם לאימוני התנגדות בדרגות חומרה שונות של איבוד מסת העצם, כולל הנחיות במצב של איבוד מסת עצם בהנקה.
17:30 - 17:45	הפסקה
17:45 - 19:00	תרגול ותיאורי מקרה.
19:00 - 19:30	סיכום

ביבלוגרפיה:

1. Cathleen S. Colón-Emeric; Cara L. McDermott; Deborah S. Lee, Sarah D. Berry, *Risk Assessment and Prevention of Falls in Older Community-Dwelling Adults A Review*. JAMA. 2024;331(16):1397-1406. doi:10.1001/jama.2024.1416
2. J. Compston & A. Cooper & C. Cooper & N. Gittoes & C. Gregson & N. Harvey & S. Hope & J. A. Kanis & E. V. McCloskey & K. E. S. Poole & D. M. Reid & P. Selby & F. Thompson & A. Thurston & N. Vine & The National Osteoporosis Guideline Group. UK clinical guideline for the prevention and treatment of osteoporosis. *Arch Osteoporosis* (2017) 12: 43. DOI 10.1007/s11657-017-0324-5.
3. Marcella Donovan Walker, Elizabeth Shane; Postmenopausal Osteoporosis. *N Engl J Med* 2023; 389:1979-91. DOI: 10.1056/NEJMcp2307353.
4. Amy T Harding, Benjamin K Weeks, Conor Lambert, Steven L Watson, Lisa J Weis, Belinda R Beck; *Comparison of Bone-Targeted Exercise Strategies to Reduce Fracture Risk in Middle-Aged and Older Men with Osteopenia and Osteoporosis: LIFTMOR-MSemi-Randomized Controlled Trial*. *Journal of Bone and Mineral Research*, Vol. 35, No. 8, August 2020, pp 1404–1414. DOI: 10.1002/jbmr.4008
5. D. Pinto, M. Alshahrani, R. Chapurlat, T. Chevalley, E. Dennison, B. M. Camargos, A. Papaioannou, S. Silverman, J.-F. Kaux, N. E. Lane, J. Morales Torres, J. Paccou, R. Rizzoli, O. Bruyere, on behalf of the Rehabilitation Working Group of IOF Committee of Scientific Advisors; *The global approach to rehabilitation following an osteoporotic fragility fracture: A review of the rehabilitation working group of the International Osteoporosis Foundation (IOF) committee of scientific advisors*. *Osteoporosis International* (2022) 33:527–540. <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>
6. Steven L Watson, Benjamin K Weeks, Lisa J Weis, Amy T Harding Sean; *A High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women with Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized controlled Trial*. *Journal of Bone and Mineral Research*, Vol. 33, No. 2, February 2018, pp 211–220 DOI: 10.1002/jbmr.3284