

## קורס דיקור יבש של רצפת האגן

תאריכים: 30 - יוני + 1, 2 - יולי 2026

אוניברסיטת חיפה

מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים אשר עברו קורסי הכשרה בתחום שיקום רצפת האגן (נשית או גברית)

**לפני תחילת הקורס נדרשת קריאת מאמרים וצפייה בהרצאות מוקלטת**

### רקע:

דיקור יבש היא שיטת טיפול פולשנית הנמצאת בשימוש על ידי פיזיותרפיסטים בכל העולם לטיפול בכאב ובבעיות תפקודיות של מערכת שלד-שריר. לטכניקה יש יישומים מבוססי ראיות החל מטיפול בכתף הפלגית ועד טיפול בכאב גב כרוני, Plantar fibrofasciomas, Lateral epicondylalgia, כאבי מפרקים, ותסמונות כאב מיופציאלי נוספות. הקשר בין כאב מיופציאלי ורצפת אגן נחקר בשנים האחרונות. טיפול באמצעות דיקור יבש והזרקות נחקרו ישירות או מוזכרים בדיונים במאמרים רבים. עם זאת, השיטה לא נלמדת ברמת התואר הראשון, מה שמחייב הוראה ולמידה של שיטה זו ברמה Postgraduate. פיזיותרפיסט המשתתף בקורס זה ירכוש את הכישורים הטכניים וגם את הבסיס התיאורטי הדרוש לביצוע טיפול בדיקור יבש בצורה בטוחה ויעילה לאזורים הקשורים לרצפת האגן.

### מטרות:

המשתתפי הקורס ירכשו מיומנויות בדיקור יבש הנחוצות לטיפול בכאב ותפקוד לקוי של מערכת שלד שריר הקשורה לרצפת האגן. ניתן דגש לבטיחות ואפקטיביות בטכניקה בתוך הפרדיגמה הביו-פסיכו-סוציאלית.

**קהל יעד:** הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים אשר עברו קורסי הכשרה בתחום שיקום רצפת האגן (נשית או גברית) ובעלי רישיון של משרד הבריאות.

**היקף הקורס:** היקף הקורס 26 שעות לימוד הכוללים מרכיב לימוד עצמי, מרכיב מעשי ומרכיב האנטומיה.

1. חלק מקוון אסינכרוני = 120 דקות - נדרשת קריאה מקדימה באופן עצמאי (וידאו אינטרנטי).

החלק כולל 5 מאמרים לקריאה בחלוקה למודולים, בסיום כל מודול יש לענות על 6 שאלות הערכה.

בסיום כל המודולים יש להשלים בוחן מקוון של 10 שאלות.

החלק העצמאי יפתח לנרשמים כחודש לפני המפגש המעשי (יש להשלים חלק זה לפני החלק המעשי בכיתה)

2. חלק מעשי פרונטלי + אנטומיה = 24 שעות לימוד

**מספר משתתפים:** פתיחת הקורס מותנת במינימום של 14 משתתפים. ומוגבלת במספר של 24 משתתפים.

**מקום:** אוניברסיטת חיפה

**תאריכים:** 30 - יוני 2026

1, 2 - יולי 2026

**שעות:** 9:00 - 17:00

**עלות למשתתף:** עלות לחבר 1,575 ₪

עלות ללא חבר 2,250 ₪

### המטלות הנדרשות מן הלומדים:

- השתתפות פעילה ומלאה בתרגול
- תרגול מעשי בפיקוח ישיר. כל משתתף יידרש להיות מודל בקורס ולהידקר על ידי עמיתיו לקורס.
- ידע מקדים - קריאה של ארבע מאמרים - נדרש מענה על שאלות אמריקאיות לפני תחילת הקורס
- ביצוע עבודה קבוצתית על שלושה תיאורי מקרה.

### חשוב לדעת:

- במהלך הקורס נדרש תרגול מעשי וחשיפה של חלקי גוף אינטימיים.
- ההתנסות האישית בטכניקות הבדיקה והטיפול כמטופלים היא חלק בלתי נפרד מהקורס, ועל משתתפי הקורס להיות מוכנים לכך.
- לא תינתן תעודה ללא השלמת התנסות אישית במהלך הקורס.**
- במקרה של בעיה ספציפית - אנא צרו קשר עם העמותה עוד טרם השלמת הרישום לקורס. ייעשה כל מאמץ לשמור על פרטיות וצניעות המשתתפים.

### תנאים לקבלת תעודה:

- חובת נוכחות של 100% מהמפגשים
- עמידה בהצלחה בבחון מקוון + עמידה בהצלחה בבחינה מעשית ציון עובר: 60.
- עמידה במטלות הקורס.

### מרצה:

גל סלע, בעל תואר ראשון בפיזיותרפיה B.Sc., ובעל תואר שני בפיזיותרפיה מנואלית MPhys (נושא התיזה היה כישורי מישוש בקרב פיזיותרפיסטים). הוכשר בטיפול רצפת אגן על ידי Herman & Wallace בין חברות ההכשרה הגדולות בעולם בתחום. גל עבד בארה"ב בפרקטיקה פרטית, ועובד בישראל מאז 1998 במרפאה פרטית ובמגזר הציבורי. גל שימש כחבר בהנהלת העמותה לקידום הפיזיותרפיה (IPTS) במשך 4 שנים. בשנת 2009 היה מעורב בבניה וסיוע בקורסי ODNS בישראל ומשנת 2011 ועד היום מלמד עם ODNS קורסים בארץ ובעולם. מאז שנת 2003 מלמד בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה. קורס רצפת האגן נבנה על ידי גל ומרצה נוסף בחברת ODNS.

### תכנית הקורס:

מפגש	שעות	נושא	אופן לימוד
------	------	------	------------

כל מודול וידאו מלווה ב-6 שאלות הערכה	120 דקות קריאה מקדימה לקורס הכוללים 5 מאמרים לקריאה ולאחריהם בוחן מקוון של 10 שאלות.  1. ההיסטוריה של תיאוריות נקודות הדק (Trigger Point) – עליית הדיקור היבש. 2. נירופיזיולוגיה של כאב נוציאוגני – דיקור שטחי. 3. נירופיזיולוגיה ו-MTrP – מדוע זה חשוב לדיקור יבש. 4. אתיקה של דיקור יבש – בטיחות, התוויות נגד ואמצעי זהירות. 5. גישת דיקור יבש לרדיקולופתיה בעמוד השדרה המותני. 6. טנסגריטי (Tensegrity): ההשפעה של MTrP על טנסגריטי. 7. השימוש בגירוי חשמלי עם דיקור יבש; שיפור גירוי תוך-שרירי. 8. חסרים תזונתיים כגורמים מנציחים לכאב מיופציאלי. 9. קבלת הסכמה מדעת.	בזמן שנוח למשתתף  יש להשלים חלק זה לפני החלק המעשי בכיתה	חלק 1 מקוון
	פתיחה	08:45-09:00	מפגש מעשי אוניברסיטת חיפה  <b>30.6.2026</b>
הדגמה ותרגול	הסכמה, טכניקת דיקור שטחי (SDN), כולל פאציה וצלקות	09:00-10:30	
	הפסקה	10:30-11:00	
אנטומיה, הרצאה והדגמה	דיקור Gluteus maximus, medius, minimus (שרירי העכז)	11:00-12:00	
	ארוחת צהרים	12:00-13:00	
תרגול	דיקור שרירי העכז	13:00-14:00	
אנטומיה, הרצאה והדגמה	דיקור עמוד שדרה מותני: Multifidus, longissimus iliocostalis, sacral multifidus	14:00-15:00	
	הפסקה	15:00-15:30	
תרגול	דיקור עמוד שדרה מותני	15:30-16:30	
עבודה בקבוצות	תיאור מקרה vestibulodynia	16:30-17:00	
הרצאה	חשיבה קליני ב-DN: התפקיד של תפקוד לקוי של מיופשיאלי וכאבים ברצפת האגן	09:00-10:00	מפגש מעשי אוניברסיטת חיפה  <b>1.7.2026</b>
אנטומיה, הרצאה	דיקור ירך קדמי TFL, Glut Min Ant, Pectinius, Iliopsoa, Sartorius	10:00-10:30	
	הפסקה	10:30-11:00	
הדגמה, ותרגול	דיקור ירך קדמי תרגול	11:00-12:30	
	ארוחת צהרים	12:30-13:30	
עבודה בקבוצות	תיאור מקרה Endometriosis	13:30-14:00	
אנטומיה, הרצאה והדגמה	דיקור ירך מדיאלי hamstrings, adductors	14:00-15:00	
	הפסקה	15:00-15:30	
תרגול	דיקור ירך מדיאלי hamstrings, adductors	15:30-17:00	
הרצאה	תופעות לוואי שליליות בדיקור יבש	09:00-10:00	מפגש מעשי אוניברסיטת חיפה  <b>2.7.2026</b>
אנטומיה, הרצאה	דיקור שירי בטן Rectus abdominus, Obliques	10:00-10:30	
	הפסקה	10:30-11:00	
תרגול	תרגול דיקור שרירי בטן	11:00-12:00	
	ארוחת צהרים	12:00-13:00	
אנטומיה, הרצאה והדגמה, תרגול	דיקור quadratus lumborum, Piriformis, Short rotators	13:30-15:00	
	הפסקה	15:00-15:30	
אנטומיה, הרצאה והדגמה, תרגול	דיקור ירך רצפת אגן	15:30-17:00	

• התוכנית אינה סופית וייתכנו שינויים

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

\* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

## ביבליוגרפיה:

1. APTA. 2012. Physical Therapists and the performance of Dry Needling. An educational resource paper. American Physical Therapy Association, Department of Practice.
2. Baldry, P. 1992. Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain, Churchill and Livingstone
3. Brattberg, G, 1983. Acupuncture therapy for tennis elbow. Pain. Vol 16, pp 285-288
4. Bruckner, P. & Kahn, D. 1993. Clinical Sports Medicine, McGraw Hill
5. Butler, D. 1991. Mobilisation of the Nervous System, Churchill Livingstone
6. Dommerholt J, Huijbrechts P. 2010. Myofascial trigger points. Jones & Bartlett. Barb house London W6 7PA UK
7. Fields, H. 1987. Pain. McGraw Hill
8. Filshie, J & White, A. 1998. Medical Acupuncture, Churchill Livingstone
9. FoldesFF, Kuze S, Vizi ES, Deery A. 1973. The effect of temperature on neuromuscular performance, Journal of Neurological transmission 43: 27-45.
10. Ga H, Ji-Ho Choi, Park C-H, Yoon H-J. 2007. Dry Needling of trigger points with and without paraspinal needling in myofascial pain syndromes in Elderly patients. Journal of alternative and complementary medicine 13(6):617-623
11. Gerwin, R.D., Shannon, S., Hong, C-Z., Hubbard, D., Gevirtz, R. 1997. Interrater reliability in myofascial trigger point examination. Pain 69:65-73
12. Gunn, C. 1989. Treating Myofascial Pain: Intramuscular Stimulation, University of Washington
13. Haanpaa M, Attal N, Backonja M, Baron R, Bennett M, Bouhassira D, Cruccu G, Hansson P, Haythornthwaite JA, Iannetti GD, Jensen TS, Kauppila T, Nurmikko TJ, Rice ASC, Rowbotham M, Serra J, Sommer C, Smith BH, Treede R-F. NeuPSIG guidelines on neuropathic pain assessment. Pain 152: 14-27
14. Hansson Y, Carlsson C, Olsson E. 2008. Intramuscular and periosteal acupuncture in patients suffering from chronic musculoskeletal pain. Acupuncture in Medicine 26(4):214-223.
15. Hong C-Z, Hsueh T –C. 1996. Difference in pain relief after trigger point injections in myofascial pain patients with and without fibromyalgia. Arch Phys Med Rehabil 77(11):1161-1166.
16. Hong CZ. 1994. Lidocaine injection versus dry needling to myofascial trigger point. The importance of the local twitch response. Arch Phys Med Rehabil 73:256-263
17. Hong, C-Z., Kuan, T-S., Chen, J-T., Chen, S-M. 1997. Referred Pain Elicited by Palpation and by needling of Myofascial Trigger Points: A Comparison. Arch Phys Med Rehabil 78:957-960

18. Kietrys DM, Palombaro KM, Azzaretto E, Hubler R, Schaller B, Schluskel JM, Tucker M. 2013. Effectiveness of Dry Needling for Upper quarter Myofascial Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy Express* 4668
19. Itoh K, Saito S, Sahara S, Naitoh Y, Imai K, Kitakoji H. 2013. Randomized Trial of Trigger Point Acupuncture Treatment for Chronic Shoulder Pain: A Preliminary Study. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies* <http://dx.doi.org/10.1016/j.jams.2013.02.002>
20. Melzack & Wall. *The Challenge of Pain*, Penguin
21. Mense S, Simons DG, Hohiesel U, Quenzer B. 2003. Lesions of rat skeletal muscle after local block of acetylcholinesterase and neuromuscular stimulation. *Journal of applied physiology* 94: 2494-2501
22. Jimbo S, Atsuta Y, Kobayashi T, Matsuno T. 2008. Effects of dry needling at tender points for neck pain (katako-ri): near-infrared spectroscopy for monitoring oxygenation of trapezius. *Journal of Orthopaedic science*, 13:101- 106
23. National Commission for Certification of Acupuncturists (1989) *Clean Needle Technique for Acupuncturists*
24. Oschman, J. 2002. *Energy Medicine, The Scientific Basis*. Churchill Livingstone.
25. Rachlin, Edward. 1994. *Myofascial Pain and Fibromyalgia*. Mosby
26. Shah JP, Phillips TM, Danoff JV, Gerber LH. 2005. An in vivo micro analytical technique for measuring the local biochemical milieu of human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 99(5):1977–1984 [Epub 2005 Jul 21].
27. Shah JP. 2008. Integrating Dry Needling with New Concepts of Myofascial Pain, Muscle Physiology, and Sensitization. Chapter 5 of *Contemporary Pain Medicine: Integrative Pain Medicine: The Science and Practice of Complementary and Alternative Medicine in Pain Management* Edited by: J. F. Audette and A. Bailey © Humana Press, Totowa, NJ Shipton, E.A.. *Pain: Acute and Chronic*, Witwatersrand University Press
28. Simons, D. 1990. *Muscular Pain Syndromes*, *Advances in Pain Research*, Volume 1, Raven Press.
29. Simons, David. 2001. *Muscle Pain. Understanding its Nature, Diagnosis and Treatment*. Lippincott, Williams & Wilkins.
30. Stux, B & Pomerantz, B. 1987. *Acupuncture Textbook and Atlas*, Springer Verlag.
31. Travell, S. & Simons, D. 1983. *Myofascial Pain and Dysfunction*, Williams & Wilkins.
32. Vulfsons S, Ratmanskyy M, Kalichman L. 2012. Trigger Point needling: Techniques and Outcome. *Curr Pain Headache Rep* DOI 10.1007/s11916-012-0279-6
33. Webb, J. 1986. Pain Control via Dorso-lumbar Sympathetic flow. *Australian Journal of Physiotherapy* 32(2).
34. Wells, J.C.D. & Woolf, C.J. 1991. *Pain Mechanisms and Management*, Volume 47(3). Churchill Livingstone.
35. Westrick RB, Zylstra E, Issa T Miller JM, Gerber JP. 2012. Evaluation and treatment of musculoskeletal chest wall pain in a military athlete. *The international journal of Sports Physical Therapy* 7(3): 323-332
36. Wheeler, A.H, Goolkasian, P., Gretz, S.S. 1997. A randomised double blind prospective pilot study of Botulinum Toxin Injection for Refractory, Unilateral, Cervicothoracic, Paraspinal Myofascial Pain Syndrome. *Spine* 23(15):1662-1664.