

מידעון סדנת מחול טיפולי לגיל המבוגר

(מחול שיקומי ככלי טיפול לשיפור התפקוד הפיזי והקוגניטיבי בקרב אוכלוסייה מבוגרת ואנשים המתמודדים עם הפרעות בתנועה)

תאריך: 4 - דצמבר 2024

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 היכולות הקוגניטיביות. 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 הוסיבולרית ותורמים לאיזון הגוף ולשיפור שיווי המשקל. ריקוד משפר את סיבולת לב-ראה, כוח השרירים, הגמישות והזריזות. מעבר לשיפור התפקוד הפיזי, התנועה המורכבת מסייעת בשיפור מיומנויות החשיבה הרבות: הזיכרון, 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 הפיזי והקוגניטיבי בקרב האוכלוסייה המבוגרת בכלל ואנשים המתמודדים עם הפרעות בתנועה בפרט.
- המשתתף יכיר תרגילים מעולם מחול וילמד לשלב אותם בעבודה עם אוכלוסייה מבוגרת ברמת תפקוד שונות.
- המשתתף יכיר סגנונות מוזיקה וריקוד המתאימים לעבודה עם אוכלוסייה מבוגרת וילמד ליישם את תנועות הריקוד הן בטיפול פרטני והן בקבוצות טיפוליות.
- המשתתף יתנסה בעבודה עם אביזרי אימון ומחול מגוונים.

קהל יעד:

הסדנה מיועדת לפיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון ממשד הבריאות.

דרישות ותנאים לקבלת תעודה:

- השתתפות פעילה ומלאה.
- חובת נוכחות של 100 %

היקף הסדנה: סדנה חד יומית, 5.5 שעות אקדמיות: (תיאורטי: 1 שעות, מעשי: 4.5 שעות)

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מותנת במינימום של 20 משתתפים ומוגבלת במספר של 35 משתתפים.

מקום: מועדון בית מזלי - על"ה ז'הב, פתח תקווה

תאריך: 4 – דצמבר 2024

שעות: 14:00-19:30

עלות למשתתף: עלות לחבר 330 ₪

עלות ללא חבר 480 ₪

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

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

מנחה הסדנה :

גמרמן יוליה MPT - פיזיותרפיסטית משנת 2005.

2015 בוגרת תואר שני אוניברסיטת בן גוריון.

חוקרת בתחום שיווי המשקל ונפילות בקרב קשישים.

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

ריטה בינדר אלימלך, מטפלת בתנועה.

מורה לריקודים סלוניים ולטיניים מעל 25 שנה.

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 האוכלוסיה המבוגרת ולאנשים עם מחלות נוירולוגיות.

פירוט תכני הסדנה:

שעות	תכנים	מרצה
14:00-14:45	הרצאה: השפעות הריקוד על התפקוד הפיזי והקוגניטיבי בקרב האוכלוסייה המבוגרת בכלל וחולי הפרקינסון בפרט	יוליה גמרמן
14:45-15:00	הפסקה	
15:00-16:30	סדנה: עקרונות הטיפול של הפיזיותרפיה והמחול השיקומי: תרגילים לשיפור ההליכה ושיווי המשקל המבוססים על מחול בעמידה. תרגול של תנועות ריקוד בישיבה תוך שימוש באביזרי תרגול ומחול מגוונים.	יוליה גמרמן
16:30-16:45	הפסקה	

ריטה בינדר אלימלך	סדנה: ריקוד הטנגו ככלי לעבודה עם האוכלוסיות המיוחדות - דגשי ההדרכה של הטנגו המסייעים לשמור על חוויית הריקוד ויחד עם זאת להשיג מטרות טיפוליות בדגש על שיפור שיווי משקל. כוריאוגרפיה המבוססת על ריקוד הטנגו בהתאמה למטרות ולצרכים הטיפולים הייחודיים של המשתתפים - תרגול מעשי.	16:45-18:00
	הפסקה	18:00-18:15
ריטה בינדר אלימלך	התאמת הכוריאוגרפיה לרמות השונות של המשתתפים. עבודה עם מוזיקה: בחירות מוזיקליות. הדרכה בליווי מוזיקה.	18:15-19:15
	סיכום	19:15-19:30

* ייתכנו שינויים בסדר ההרצאות.

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.

17. McKinley P, Jacobson A, Leroux A, Bednarczyk V, Rossignol M, Fung J. Effect of a Community-Based Argentine Tango Dance Program on Functional Balance and Confidence in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2008; 16: 435-453.

18. 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).

19. Ferrufino L, Brill B, Dietrich G, Nonaka T, Coubar O. Practice of contemporary dance promotes stochastic postural control in aging. *Frontiers in Human Neuroscience* 2011;5(169): 1-9.

20. Teixeira-Machado L, Arida R.M, Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and Behavioral Reviews* 2019; 96: 232-240

21. Dhimi P, Moreno S. New framework for rehabilitation – fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing. *Frontiers in Psychology*.2015;5:1478

22. Barnish M, Barran S. A systematic review of active group-based dance, singing, music therapy and theatrical interventions for quality of life, functional communication, speech, motor function and cognitive status in people with Parkinson's disease. *BMC Neurol*. 2020 Oct 10;20(1):371

23. Ismail R, Lee SWH, Merom D, Megat K, Chong M, Ong T, Lai N. Evidence of disease severity, cognitive and physical outcomes of dance interventions for persons with Parkinson's Disease: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr*. 2021 Sep 22;21(1):503
Emmanouilidis S, Hackney ME, Slade SC, Heng H, Jazayeri D, Morris ME.

24. Dance Is an Accessible Physical Activity for People with Parkinson's Disease.. *Parkinsons Dis*. 2021 Oct 22;2021:7516504.

25. Carapellotti AM, Stevenson R, Doumas M. The efficacy of dance for improving motor impairments, non-motor symptoms, and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2020 Aug 5;15(8):e0236820

מאמרים מומלצים לקריאה:

1. 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.

2. Teixeira-Machado L, Arida R.M, Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. *Neuroscience and Behavioral Reviews* 2019; 96: 232-240

3. Dhimi P, Moreno S. New framework for rehabilitation – fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing.