העמותה לקידום הפיזיותרפיה

מידעון קורס: שיקום רצפת האגן הנשית

קורס היברידי מפגשים פרונטלים ומפגשי ZOOM

תאריכים: 29, 25, 22, 18, 17, 15, 10, 8 - יוני 2025 + 27, 22, 15, 13, 11, 8, 6, 2 - יולי 2025

הרציונל / רקע:

בשני העשורים האחרונים התבסס התחום של פיזיותרפיה לרצפת האגן כאחד מאבני היסוד בטיפול בפתולוגיות הקשורות למערכת השתן, המין והעיכול, כמו גם לכאבים כרוניים באיזור האגן. על מנת לאפשר לפיזיותרפיסטים להעניק את הטיפול הנכון והמקצועי בתחומים אלו, נדרשת הכשרה ייעודית. קורס רצפת האגן המוצע כאן נותן הכשרה רחבה ומעמיקה, שכוללת גם ידע רפואי לגבי האנטומיה, התפקוד והליקויים האפשריים במערכות השונות, גם ידע והבנה לגבי ההשלכות של ליקויים אלו על איכות החיים, וכמובן גם התנסות מעשית בבדיקה ובטיפול.

מטרות:

בסוף הקורס ידע הפיזיותרפיסט לבצע הערכה וטיפול בנשים עם ליקויים ברצפת האגן הקדמית והאחורית.

במהלך הקורס:

- נכיר באופן מעמיק את מבנה ותפקוד רצפת אגן, ואת תפקוד שלושת המערכות הממוקמות באגן: מערכת השתן התחתונה הנקבית והזכרית, מערכת המין והרבייה, ומערכת העיכול התחתונה.
- נלמד לטפל בבעיות אורוגניקולוגיות הכוללות: דליפת שתן במאמץ ובדחיפות, תכיפות במתן שתן וצניחות של איברי האגן.
- נתוודע ונלמד את עקרונות הטיפול בבעיות אנורקטליות בסיסיות: עצירות, דליפות.
- נעמיק בשינויים החלים ברצפת האגן בתקופה הסב-לידתית.
- נכיר ליקויים רלוונטיים לעבודתנו בתפקוד המיני.
- נתרגל את רצפת האגן על פי עקרונות התרגול המקובלים ובשילוב סדנאות תרגול חווייתיות
- נכיר את הבדיקה והטיפול בעזרת מכשירי ביופידבק שונים וגירוי חשמלי
- נבין את תפקיד הפיזיותרפיסטית בבריאות האישה בכלל

קהל יעד:

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים/יות מוסמכים/יות בעלי רישיון של משרד הבריאות בעלי/ות ותק של 3 שנים לפחות.

היקף הקורס: 77.5 שעות לימוד

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מוגבלת במספר של 40 משתתפים.

מקום: מפגשים פרונטליים יתקיימו בבית הספר לפיזיותרפיה, המרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

פגשים מקוונים יתקיימו דרך פלטפורמת ZOOM

תאריכים:

29, 25, 22, 18, 17, 15, 10, 8 - יוני 2025

27, 22, 15, 13, 11, 8, 6, 2 - יולי 2025

העמותה לקידום הפיזיותרפיה

שעות: השעות משתנות בין הימים, בהתאם לתוכן הנלמד כפי המופיע בסילבוס הקורס (יתכנו שינויים).

עלות למשתתף: עלות לחבר **4,775** ₪

עלות ללא חבר **6,000** ₪

המטלות הנדרשות מן הלומדים: חובת מעבר מבחן.

תנאים לקבלת תעודה:
חובת נוכחות של 100% מהמפגשים
עמידה במטלות הנדרשות.

*** לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF**

לתשומת לבכן :

במהלך הקורס נדרש תרגול מעשי וחשיפה של חלקי גוף אינטימיים.

ההתנסות האישית בטכניקות הבדיקה והטיפול כמטופלות היא חלק בלתי נפרד מהקורס,

ועל המשתתפות להיות מוכנות לכך.

לא תינתן תעודה למי שלא השלימה 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 המשתתפות.

בעצם הרשמתי אני מאשרת פרטים אלו:

1. ידוע לי שהקורס כולל חלק מעשי בו תבוצע בדיקה ידנית - נרתיקית ואנאלית
   וכן ייעשה שימוש במכשיר ביופדבק ומכשיר גירוי חשמלי לצורך לימוד בדיקה , הערכה וטיפול ברצפת האגן
2. ידוע לי כי התרגול כולל השתתפות אישית הן כבודקת והן כנבדקת
3. ידוע לי כי עליי לבדוק מספר משתתפות מהקורס
4. ידוע לי כי עליי לאפשר בדיקה אישית של רצפת האגן שלי על ידי מספר משתתפות בקורס
5. אני מבינה שעל ידי כך שאאפשר למשתתפות הקורס להתנסות בבדיקה וטכניקות טיפול של רצפת האגן (דרך הנרתיק ופי הטבעת), אגביר את המודעות שלי לגבי התחושה של להיות מטופלת
6. אני מבינה שעצם ההתנסות בבדיקה וטיפול עלולה לגרום לי תחושת אי נוחות ומבוכה
7. אני מבינה שכל משתתפות הקורס מחויבות בשמירה על סודיות לגבי המתרחש בקורס זה
8. אני מבינה שחלה עלי חובת דיווח במקרה של דלקות ו/או זיהומים/ מחלות מין באזור האגן שלי וכל בעיה גינקולוגית אחרת
9. ידוע לי כי אם מכל סיבה לא אוכל להיבדק, ייתכן שעפ"י שיקול דעת מארגנות הקורס, אתבקש להביא מודל, כך שאוכל להתאמן איתה על התרגול המעשי.
10. ידוע לי כי אם אני בהיריון עלי להביא אישור רפואי על מנת להשתתף בחלק המעשי

העמותה לקידום הפיזיותרפיה

מרכזות הקורס:

תמר שרון- סבן

פיזיותרפיסטית משנת 1989, בעלת תואר שני בפיזיותרפיה בהצטיינות מאוניברסיטת חיפה.

פיזיותרפיסטית רצפת האגן מאז שנת 1996, ובין הראשונות שהובילו את התחום במסגרת "שירותי בריאות כללית".

נכון להיום תמר מרכזת את תחום בריאות האישה, כולל רצפת האגן, במחוז חיפה וג"מ של הקופה.

בנוסף - היא יו"ר קבוצת עניין בריאות האישה בעמותה לקידום הפיזיותרפיה, חברה בוועדת ההיגוי של הקבוצה שנים רבות, ואף זכתה במלגה ע"ש יוספה דנציגר כהוקרה על פועלה במסגרת זו.

יזמה והעבירה סדנאות במסגרת "שירותי בריאות כללית" ובמסגרת העמותה – בנושא של הסברת כאב וטיפול בכאבי שריר-שלד בקרב נשים בהריון.

מרכזת ומרצה בקורס רצפת אגן בסיסי מטעם העמותה מזה 6 שנים.

ליאת שיק- נוה

פזיותרפיסטית משנת 1996- סיימה בהצטיינות- מאוניברסיטת תל-אביב.

בעלת תואר שני בבריאות הציבור מהאוניברסיטה העברית.

עבדה בהדסה 26 שנים - ביו תפקידיה: סגנית מנהלת השרות ואחראית פזיותרפיה- הדסה הר-הצופים.

בתחום המקצועי- ריכוז ואחריות על תחום בריאות האישה בפזיותרפיה בהדסה.

חברה בועדת ההיגוי לבריאות האישה בפזיותרפיה משנת 2006.

מרצה ומרכזת בקורסים post graduate בנושא רצפת אגן ומיניות משנת 2014.

כיום- מרכזת את תחום הפזיותרפיה באגף שיקום במשרד הבריאות, מרצה ומרכזת את קורס בריאות האישה לסטודנטים שנה ד' באוניברסיטת חיפה ומרצה מן החוץ בבית הספר לפזיותרפיה באסה"ר.

בנוסף- עובדת בקליניקה פרטית בירולשים ובמרכז רותם למיניות בריאה

פירוט תכני הקורס: לצפייה בסילבוס לחצו כאן

דרכי ההוראה הנקוטות בקורס:

קורס משולב פרונטלי עיוני, מעשי ומקוון.

הקורס יועבר ועל ידי פיזיותרפיסטיות העוסקות בשיקום רצפת אגן ועל ידי מיטב הרופאים מהתחום.

ביבליוגרפיה:

<u>דליפות שתן, צניחות, טרמינולוגיה ומושגים בסיסיים</u>

- Bazi T, Takahashi S, Ismail S, Bø K, Ruiz-Zapata AM, Duckett J, Kammerer-Doak D. Prevention of pelvic floor disorders: international urogynecological association research and development committee opinion. Int Urogynecol J. 2016 Dec;27(12):1785-1795.
- Bo K, Frawley HC, Haylen BT, Abramov Y, Almeida FG, Berghmans B, Bortolini M, Dumoulin C, Gomes M, McClurg D, Meijlink J, Shelly E, Trabuco E, Walker C, Wells A. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. Neurourol Urodyn. 2017 Feb;36(2):221-244.
- Chermansky CJ, Moalli PA. Role of pelvic floor in lower urinary tract function. Auton Neurosci. 2016 Oct;200:43-48.

- Dumoulin C, Hunter KF, Moore K, Bradley CS, Burgio KL, Hagen S, Imamura M, Thakar R, Williams K, Chambers T. Conservative management for female urinary incontinence and pelvic organ prolapse review: Summary of the 5th International Consultation on Incontinence. Neurourol Urodyn. 2016 Jan;35(1):15-20.

- Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, Swift SE, Berghmans B, Lee J, Monga A, Petri E, Rizk DE, Sand PK, Schaer GN. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2010 Jan;21(1):5-26.

- Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, Swift SE, Berghmans B, Lee J, Monga A, Petri E, Rizk DE, Sand PK, Schaer GN. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2010 Jan;21(1):5-26.

- Panman C, Wiegersma M, Kollen BJ, Berger MY, Lisman-Van Leeuwen Y, Vermeulen KM, Dekker JH. Two-year effects and cost-effectiveness of pelvic floor muscle training in mild pelvic organ prolapse: a randomised controlled trial in primary care. BJOG. 2017 Feb;124(3):511-520.

- Shamliyan TA, Wyman JF, Ping R, Wilt TJ, Kane RL. Male urinary incontinence: prevalence, risk factors, and preventive interventions. Rev Urol. 2009;11(3):145-165.

- Weintraub AY, Glinter H, Marcus-Braun N. Narrative review of the epidemiology, diagnosis and pathophysiology of pelvic organ prolapse. International braz j urol. 2020;46(1):5-14.

- Azuri J, Kafri R, Ziv-Baran T, Stav K. Outcomes of different protocols of pelvic floor physical therapy and anti-cholinergics in women with wet over-active bladder: A 4-year follow-up. Neurourol Urodyn. 2017 Mar;36(3):755-758.

- Balk EM, Rofeberg VN, Adam GP, Kimmel HJ, Trikalinos TA, Jeppson PC. Pharmacologic and Nonpharmacologic Treatments for Urinary Incontinence in Women: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Clinical Outcomes. Ann Intern Med. 2019 Apr 2;170(7):465-479.

<u>טיפול בשלפוחית רגיזה</u>

- Bo K, Fernandes ACNL, Duarte TB, Brito LGO, Ferreira CHJ. Is pelvic floor muscle training effective for symptoms of overactive bladder in women? A systematic review. Physiotherapy. 2020 Mar;106:65-76.
- Wyman JF, Burgio KL, Newman DK. Practical aspects of lifestyle modifications and behavioural interventions in the treatment of overactive bladder and urgency urinary incontinence. Int J Clin Pract. 2009;63(8):1177-1191.
- Zilberlicht A, Haya N, Feferkorn I, Goldschmidt E, Kaldawy A, Abramov Y. Somatic, psychological, and sexual triggers for overactive bladder syndrome in women. Neurourol Urodyn. 2018 Jan;37(1):163-168

- ביומכניקה, פעילות גופנית ותפקוד רצפת האגן

- Barton A, Serrao C, Thompson J, Briffa K. Transabdominal ultrasound to assess pelvic floor muscle performance during abdominal curl in exercising women. Int Urogynecol J. 2015 Dec;26(12):1789-95.

- Bø K. Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2004 Mar-Apr;15(2):76-84.

- Bø K, Herbert RD. There is not yet strong evidence that exercise regimens other than pelvic floor muscle training can reduce stress urinary incontinence in women: a systematic review. J Physiother. 2013 Sep;59(3):159-68.

- Bø K, Nygaard IE. Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. Sports Med. 2020 Mar;50(3):471-484.

<u>מערכת העיכול וליקויים אנו-רקטליים</u>

- Berghmans LC, Groot JA, van Heeswijk-Faase IC, Bols EM. Dutch evidence statement for pelvic physical therapy in patients with anal incontinence. Int Urogynecol J. 2015 Apr;26(4):487-96.

- Bocchini R, Chiarioni G, Corazziari E, Pucciani F, Torresan F, Alduini P, Bassotti G, Battaglia E, Ferrarini F, Galeazzi F, Londoni C, Rossitti P, Usai Satta P, Iona L, Marchi S, Milazzo G, Altomare DF, Barbera R, Bove A, Calcara C, D'Alba L, De Bona M, Goffredo F, Manfredi G, Naldini G, Neri MC, Turco L, La Torre F, D'Urso AP, Berni I, Balestri MA, Busin N, Boemo C, Bellini M. Pelvic floor rehabilitation for defecation disorders. Tech Coloproctol. 2019 Feb;23(2):101-115.

- Foxx-Orenstein AE, Umar SB, Crowell MD. Common anorectal disorders. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2014;10(5):294-301.

- Jelovsek JE, Barber MD, Paraiso MF, Walters MD. Functional bowel and anorectal disorders in patients with pelvic organ prolapse and incontinence. Am J Obstet Gynecol. 2005 Dec;193(6):2105-11.

<u>הריון ולידה</u>

- Durnea CM, Khashan AS, Kenny LC, Tabirca SS, O'Reilly BA. The role of prepregnancy pelvic floor dysfunction in postnatal pelvic morbidity in primiparous women. Int Urogynecol J. 2014 Oct;25(10):1363-74.

- Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, et al. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. Am J Lifestyle Med. 2014;8(2):102-121.

- Johannessen HH, Wibe A, Stordahl A, Sandvik L, Mørkved S. Do pelvic floor muscle exercises reduce postpartum anal incontinence? A randomised controlled trial. BJOG. 2017 Mar;124(4):686-694.

- Lipschuetz M, Cohen SM, Liebergall-Wischnitzer M, Zbedat K, Hochner-Celnikier D, Lavy Y, Yagel S. Degree of bother from pelvic floor dysfunction in women one year after first delivery. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2015 Aug;191:90-4.

- Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, Jaramillo Garcia A, Barrowman N, Adamo KB, Duggan M, Barakat R, Chilibeck P, Fleming K, Forte M, Korolnek J, Nagpal T, Slater LG, Stirling D, Zehr L. Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med. 2018 Nov;52(21):1339-1346.

- Volløyhaug, I., Taithongchai, A., Van Gruting, I., Sultan, A. and Thakar, R. (2019), Levator ani muscle morphology and function in women with obstetric anal sphincter injury. Ultrasound Obstet Gynecol, 53: 410-416.

- ליברגל מ., לביא י. התערבויות שונות במהלך הלידה והקשר לנזקים לרצפת האגן. הרפואה, דצמבר 2009; 12(148).

- סומפולינסקי א,טאבי, כפרי ר, מורן ד, בן עמי נ. דרכי תרגול לטיפול בהיפרדות בטנית (diastasis recti). אצל נשים לאחר הלידה – סקירה ספרותית. כתב עת לפיזיותרפיה, ספטמבר 2018;20(3).

<u>כאבים:</u>

- Bornstein J, Goldstein AT, Stockdale CK, Bergeron S, Pukall C, Zolnoun D, Coady D; consensus vulvar pain terminology committee of the International Society for the Study of Vulvovaginal Disease (ISSVD), the International Society for the Study of Women's Sexual Health (ISSWSH), and the International Pelvic Pain Society (IPPS). 2015 ISSVD, ISSWSH and IPPS Consensus Terminology and Classification of Persistent Vulvar Pain and Vulvodynia. Obstet Gynecol. 2016 Apr;127(4):745-51.

- Pukall CF, Goldstein AT, Bergeron S, Foster D, Stein A, Kellogg-Spadt S, Bachmann G. Vulvodynia: Definition, Prevalence, Impact, and Pathophysiological Factors. J Sex Med. 2016 Mar;13(3):291-304.

<u>מיניות ופגיעה מינית</u>

- Rosenbaum, T.Y. The role of physical therapy in female sexual dysfunction. Curr sex health rep. 2008,5:97–101.

- Schachter CL, Stalker CA, Teram E. Handbook on sensitive practice for health professionals: Lessons from women survivors of childhood sexual abuse. Ottawa: Health Canada. Population and Public Health Branch. Family Violence Prevention Unit 2001. Available online in English and French: http://www.phac-aspc.gc.ca/ncfvcnivf/familyviolence/pdfs/ nfntshandbook_e.pdf and http://www.phacaspc.gc.ca/ncfvcnivf /violencefamiliale/pdfs/nfntsxsensible_f.pdf :

<u>טיפולי רצפת אגן: ביופידבק וגירויים חשמליים</u>

- Booth J, Connelly L, Dickson S, Duncan F, Lawrence M. The effectiveness of transcutaneous tibial nerve stimulation (TTNS) for adults with overactive bladder syndrome: A systematic review. Neurourol Urodyn. 2018 Feb;37(2):528-541.
- Cohen-Zubary N, Gingold-Belfer R, Lambort I, Wasserberg N, Krissi H, Levy S, Niv Y, Dickman R. Home electrical stimulation for women with fecal incontinence: a preliminary randomized controlled trial. Int J Colorectal Dis. 2015 Apr;30(4):521-8.
- Herderschee R, Hay-Smith EJ, Herbison GP, Roovers JP, Heineman MJ. Feedback or biofeedback to augment pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. Jul. 2011;6(7).
- Prichard D, Bharucha AE. Management of pelvic floor disorders: biofeedback and more. Curr Treat Options Gastroenterol. 2014;12(4):456-467.
- Stewart F, Gameiro OLF, El Dib R, Gameiro MO, Kapoor A, Amaro JL. Electrical stimulation with non-implanted electrodes for overactive bladder in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 4.

קריאה מומלצת למשתתפים:

- ICS –ספרי הסקירה, המתפרסמים מדי כ-3 שנים - https://www.ics.org/Publications/ICI_5/INCONTINENCE.pdf
- Bo,K, Berghmans B, Morkved S, Van Kampen M. Evidence Based Physical Therapy for the Pelvic Floor, Churchill Livingstone, Elsevier, 2015
- Carriere B, Markel feldt C.The pelvic floor. Thieme, 2006.
- Chaitow L, lovegrove Jones R. Chronic pelvic pain and dysfunction. Churchill livingstone, Elsvier, 2015.
- Padoa A, Rosenbaum TY. The over active pelvic floor. Springer,2016.
- לבנשטיין ל, לוי ג. רפואת רצפת האגן, פרקי יסוד באורוגניקולוגיה. הוצאת דיונון,2017

- מידעון זו מנוסח בלשון נקבה אך פונה לכלל המגדרים