



## פילאטיס ככלי שיקומי- APPI Pilates For Rehabilitation

### Therapeutic Pilates For Musculoskeletal- Matwork (MW) Level 1

לראשונה בישראל!!!

הארגון הבינלאומי, APPI (Australian Physiotherapy & Pilates Institute), מגיע לארץ!

קורס קליני לטיפול בבעיות מוסקולוסקלטאלית באמצעות שיטת פילאטיס. הקורס במתכונתו הבין לאומית, מעניק למשתתפים כלי טיפולי ממשי הניתן ליישום ושימוש מיידי בכל טיפול ובכל סביבה טיפולית.

ה-APPI הוא ארגון הפילאטיס האירופאי היחיד שהוקם ומנוהל ע"י פיזיותרפיסטים! שיטת ה-APPI משגשגת בהצלחה רבה ב-15 מדינות ברחבי העולם. הקורסים מפותחים ומפוקחים ע"י צוות פיזיותרפיסטים בינלאומי, בעלי ניסיון רב בשיקום וטיפול בשיטה זו.

פילאטיס שיקומי מעניק לפיזיותרפיסט כלי קליני ושימושי לצורך לימוד הפעלה נכונה של ה-Transversus Abdominis, ה-Multifidus ושרירי רצפת האגן. הוא מורכב ממגוון תרגילים בדרגות קושי שונות אשר הותאמו במיוחד לפיזיותרפיסטים.

נקודות המפתח של פילאטיס שיקומי בשיטת ה-APPI

הן:

1. לימוד מנח נייטרלי של אזור ה-Lumbo-Pelvic והפעלה של שרירים מייצבים באזור זה.
2. מנח תקין של כלוב הצלעות וה-Thorax.
3. ייצוב Scapulo-Thoracic.
4. אימון מחדש של שרירי הצוואר העמוקים לצורך ייצוב עמוד השדרה הצווארי.

הקורס מבוסס על המחקרים העדכניים ביותר בנושאים: Spinal Stability, Pelvic Stability, Strength And Conditioning And Pain

תוכנית הלימודים נבנתה ע"י פיזיותרפיסטים מנוסים בתחום השיקום ועל כן כל תרגיל מתייחס לתבניות תנועה נורמליות, תזמון נוירומוסקולרי ופתומכאניקה נוירולוגית.





כל 34 תרגילי המזרן המקוריים של פילאטיס חולקו לרמות קושי. זאת כדי להבטיח התקדמות הדרגתית ובטוחה לקראת תנועה תפקודית תקינה. את הרמות השונות ניתן לשלב בטיפול במגוון מטופלים ממצבי כאב אקוטי, פגיעות נירולוגיות שונות ועד לאימון וטיפול בספורטאי עלית. חשוב מכל, מאחורי כל תרגיל חשיבה קלינית המסבירה כיצד להתאים תרגיל זה למטופל שלך.

בואו ללמוד:

- פילאטיס כפי שלא ראיתם מעולם. מבוסס על חשיבה קלינית בנושאי כאב, פתולוגיה ובראש ובראשונה-תפקוד
- את העובדות והמחקרים מאחורי שיטת אימון פופולרית זו
- את שיטת שיקום 5 השלבים, שהיא השיטה המובילה כיום בשיקום פציעות מוסקולוסקלטליות בבריטניה.
- כיצד לבצע Clinical Reasoning תוך התאמת תרגילי פילאטיס למטופל שלך.



תוכנית ההכשרה של ה-APPI לפילאטיס מזרן שיקומי של כוללת את הקורסים:

- Matwork Level 1 - זוהי התחנה הראשונה בתוכנית. בקורס זה מוצגת תיאוריה ומחקרים בנושא יציבות אגן, נלמדת הערכה קלינית של תפקוד ה-Transversus Abdominis וה-Multifidus. מוצג ונלמד רפרטואר התרגילים בפילאטיס שיקומי.
- Matwork Level 2 (Class Instructor) - מטרת הקורס הזה היא להתייחס לכל האספקטים ביצירת תוכנית פילאטיס שיקומי במקום עבודתך. נלמד רפרטואר תרגילים נוסף העוסק בעיקרו בתרגילי חימום והרפייה.
- Matwork Level 3 (Intermediate/ Advanced) - בקורס זה נלמדים תרגילים מתקדמים בפילאטיס שיקומי. ליבת הקורס עוסקת בתרגילים לייצוב האגן וה-Scapulo-Thoracic Joint.



• APPI מציע גם סדנאות יום רבות, העוסקות בנושאים שונים ומציעות כלים טיפוליים והעשרת הידע.

למעוניינים, בהמשך יגיעו לארץ גם הקורסים ברמות המתקדמות 3 & 2.MW. המשלימים את שלושת הקורסים, לאחר התנסות מעשית ובחינה, יוכלו לקבל תעודת מדריך פילאטיס מזרן מטעם ה-APPI!

**פורמט הקורס:** הקורס כולל 2 מפגשים של 8 שעות. מפגשים אלה כוללים הרצאות עיוניות וכן תרגולת מעשית.

הקורס הינו מעשי ברובו. יש להצטייד בבגדים נוחים ומגבת לכל משתתף. בנוסף, יש להצטייד בכלי כתיבה.

כל משתתף יקבל את חוברת הקורס בה פירוט של כל ההרצאות, והתרגילים הנלמדים בקורס, בכל רמות הקושי!

\*הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים ולסטודנטים לפיזיותרפיה שנה ד' בלבד.

#### על המרצה:

**Deborah Thomas-BPT, MCSP, MAPPI**

סיימה לימודי תואר ראשון באוניברסיטת בן גוריון בנגב בשנת 2000. לאחר קריירה קצרה בתחום הספורט, עברה לאנגליה שם עבדה בבי"ח אוניברסיטאי בעיר לידס (Leeds General Infirmary) במשך 10 שנים. בבית החולים עבדה במחלקות טיפול נמרץ נשימתי, טיפול נמרץ נוירולוגי, פנימיות, כירורגיה כללית, נוירוכירורגיה, גריאטריה אקוטית, כירורגיה גניקולוגית ויולדות, מרפאות חוץ בראומטולוגיה ונשים וכן במרפאה לבריאות הנפש. בנוסף עבדה במחלקות שיקום נוירולוגי עם חולי CVA ו-MS.



מזה מספר שנים עובדת בקהילה במכוני פיזיותרפיה עם מטופלים אורטופדים מגוונים ומטופלים עם Breathing Pattern Disorders.

בשנת 2004 הוכשרה כמדריכת פילאטיס מטעם ה-APPI ומשנת 2009 מייצגת ומעבירה קורסים (MW1, MW2, Ante and post Natal) של ה-APPI ברחבי בריטניה ומחוץ לה.



## טופס הרשמה

פילאטיס ככלי שיקומי- APPI Pilates For Rehabilitation

Therapeutic Pilates For Musculoskeletal- Matwork (MW) Level 1

רביעי 18/2/2015 8:30-17:00.

חמישי, 19/2/2015, 09:00-17:00.

ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא.

יש למלא את הפרטים הבאים בכתב ברור.

שם מלא בעברית: \_\_\_\_\_ שם מלא בלועזית: \_\_\_\_\_

דוא"ל: \_\_\_\_\_

טלפון: \_\_\_\_\_ טלפון נוסף: \_\_\_\_\_

כתובת למשלוח דואר (רחוב, מס' בית, ת.ד.): \_\_\_\_\_

עיר+מיקוד: \_\_\_\_\_

מקצוע ומקום עבודה: \_\_\_\_\_

מחירים ותשלום:

מחיר כולל מע"מ!	קורס פילאטיס שיקומי- Matwork level 1
1200 ש"ח	חבר עמותה
1330 ש"ח	לא חבר עמותה

אופן התשלום ומדיניות ביטולים:

על פי מדיניות הארגון יש להסדיר את התשלום במלואו עד חודש טרם תחילת הקורס.

ניתן לחלק את התשלום ל-3 תשלומים שווים באמצעות צ'קים או העברה בנקאית.

- התשלום האחרון יועבר עד לתאריך ה-12/1/15.

\* קבלות יינתנו ביום תחילת הקורס.

ניתן לבטל את ההשתתפות בקורס עד לחודש טרם תחילת הקורס (18/1/15).

במקרה כזה יוחזר הסכום פרט לתשלום עבור דמי ניהול על סך 300 ש"ח.

ביטולים לאחר ה-18/1/15 לא יזוכו בהחזר כספי.

\* הערה: לאור ההכנות הלוגיסטיות של ארגון הקורס ייתכנו קשיים ואף ביטול. פתיחת הקורס

מותנית במספר המשתתפים.



אין ארגון ה-APPI או מארגנת הקורס, אחראים לנזקים ישירים או עקיפים שעלולים להיגרם לנרשמים, לרבות בגין ימי חופשה, נסיעות ועוד. כאיש מקצוע הנך האחראית/ת הבלעדי על יישום הטכניקות הנלמדות במסגרת מקום העבודה שלך.  
אם הנך סובל/ת ממצב רפואי, מחלה מדבקת, כאב או אם הינך בהריון, יש ליידע את מארגני הקורס טרם תחילתו.

את התשלום יש להגיש לפקודת רות טומס ולשלוח בדואר ל:  
רות טומס, רחוב השקמה 59 מושב שדי חמד, 45855.  
יש לשלוח את הטופס הנ"ל במייל לכתובת [appi.israel@gmail.com](mailto:appi.israel@gmail.com)

### **הצהרת המשתתף:**

אני מצהיר כי כל הפרטים שמסרתי לעיל הינם נכונים.  
בחתימתי זאת אני מאשר את התנאים המופיעים בטופס ההרשמה. אני מסכים לכך כי קבלת טופס זה ע"י המארגנת הקורס, בדואר או בדואר אלקטרוני, ישמש כראיה להסכמתי לכל התנאים המופיעים בו.

שם מלא: \_\_\_\_\_  
חתימה: \_\_\_\_\_  
תאריך: \_\_\_\_\_