

תוכנית הקורס

מפגש/ תאריך	שעה	נושא	מרצה	מיקום
מפגש 1 23/5/16	8:30-10:00	פתיחה והיכרות	גזית מרגלית	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	10:00-10:30	הפסקה		
	10:30-12:00	אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה ההרה	דר' עדי אורנשטיין	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	12:00-12:30	הפסקה		
	12:30-14:00	מעקב הריון, הריון בסיכון, מחלות וסיכונים בהריון	דר' עדי אורנשטיין	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	14:00-14:30	הפסקה		
	14:30-16:00	שלבי הלידה – סכימה כללית. משכב לידה. סיכונים לאחר לידה	דר' עדי אורנשטיין	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
מפגש 2 30/5/16	8:30-10:00	פיזיולוגיה של המאמץ – מסלול אספקת אנרגיה	שחר ניס	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	10:00-10:30	הפסקה		
	10:30-12:00	פיזיולוגיה של המאמץ – תהליך אירובי	שחר ניס	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	12:00-12:30	הפסקה		
	12:30-14:00	טיפול אורתופדי בהריון ולאח לידה - הקדמה	גזית מרגלית	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	14:00-14:30	הפסקה		
	14:30-16:00	שרירי בטן בהריון ולאח לידה	לי סלע	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
*מפגש 3 06/06/16	8:30-10:00	פיזיולוגיה של המאמץ – פירמידת האימון הגופני	שחר ניס	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	10:00-10:30	הפסקה		
	10:30-12:00	פיזיולוגיה של המאמץ – מרשם לפעילות גופנית לאוכלוסיה הבריאה	שחר ניס	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	12:00-12:30	הפסקה		
	12:30-14:00	כאבי שריר שלד בהריון ולאח לידה	תמר שרון סבן	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	14:00-14:30	הפסקה		
	14:30-16:00	טכניקות איבחון וטיפול בכאבי שריר שלד בהריון ולאח לידה+תרגול מעשי ושימוש בחגורות	תמר שרון סבן	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
*מפגש 4 13/06/16	8:30-10:00	רצפת האגן בהריון	נטע ביאר	ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).
	10:00-10:30	הפסקה		

ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	נטע ביאר	רצפת האגן לאחר לידה	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גיא שלמון	דגשים לבניית אימון לנשים בהריון ולאחר לידה	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	פילאטיס – הדר שוורץ	מפגש "טעימות" – תרגול ע"י מדריך	14:30-16:00	

ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	משכב לידה	8:30-10:00	*מפגש 5 20/06/16
		הפסקה	10:00-10:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	תרגול טכניקות מנואליות לטיפול בהריון	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	לידה נרתיקת לידה קיסרית – דגשים והבדלים באימון לאחר לידה	12:30-14:00	
			14:00-14:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	קיקבוקסינג- סיון מור	מפגש "טעימות" – תרגול ע"י מדריך	14:30-16:00	

ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	טובה קראוזה – דיאטנית קלינית	תזונה בהריון ולאחר לידה	8:30-10:00	*מפגש 6 27/06/16
		הפסקה	10:00-10:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	טובה קראוזה	תזונה בהריון ולאחר לידה	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	התנסות באימון + משוב	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	יוגה בהריון הדס פרי	מפגש "טעימות" – תרגול ע"י מדריך	14:30-16:00	

ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	התנסות בהנחייה + משוב	8:30-10:00	*מפגש 7 04/07/16
		הפסקה	10:00-10:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	מבחן סיכום	10:30-12:00	
		הפסקה	12:00-12:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	סיפורי מקרה – בנית תוכנית אימון	12:30-14:00	
		הפסקה	14:00-14:30	
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא (אסה"ר).	גזית מרגלית	סיכום ופרידה	14:30-16:00	