

קורס שיקום לב – 2026

תאריך	13:00-14:30	14:30-15:00	15:00-16:30	16:30-17:00	17:00-18:00	18:00-18:15	18:15-19:00
מפגש 1 13.10.26 רעות	13:00-13:30 שיחת פתיחה מיכל עצמון	הפסקה	עקרונות האימון הגופני – המשך אימון אירובי – הערכה, ניטור סוגי אימונים ובניית תוכניות לשיפור הכושר האירובי. מיכל עצמון	הפסקה	המשך – אימון אירובי תחנות מעשי מיכל עצמון	הפסקה	תיאורי מקרה מיכל עצמון
מפגש 2 20.10.26 רעות	אימון התנגדות – הערכה, ניטור סוגי אימונים ובניית תוכניות לשיפור הכוח / סבולת לאוכלוסייה הבריאה. אימון כוח מעשי מיכל עצמון	הפסקה	אפידמיולוגיה ותסמינים. טיפול תרופתי. צנתור – מהלך, סיכונים והתוויות לשיקום. טרשת עורקים, מחלת לב כלילית ואי ספיקת לב ד"ר יוני גרוסמן	הפסקה	ניתוחי לב: מעקפים, מסתמים, השתלת LVAD, פריקרדיטיס ד"ר יוני גרוסמן	הפסקה	המשך
מפגש 3 3.11.26 רעות	פיזיולוגיה בקיצור גליה בוגומילסקי	הפסקה	אימון אירובי והתנגדות לחולי הלב בכל שלבי השיקום גליה בוגומילסקי	הפסקה	אימון מעשי אירובי - נוסחת קרבונן גליה בוגומילסקי	הפסקה	תיאורי מקרה גליה בוגומילסקי
מפגש 4 10.11.26 רעות	מערכת הולכה, אק"ג בסיסי, הפרעות קצב עם דגש מעשי לשיקום לב כולל תרגול קריאת אקג ד"ר יוני גרוסמן	הפסקה	טיפול תרופתי קוצבי לב: סוגים התוויות וקונטרה אינדיקציות. ד"ר יוני גרוסמן	הפסקה	אימון מעשי אירובי - נוסחת קרבונן RPE גליה בוגומילסקי	הפסקה	אימון כוח לחולי לב גליה בוגומילסקי
מפגש 5 17.11.26 רעות	התוויות תוכניות אימונים למטופל עם יל"ד ומחלות כלי דם פריפריות גליה בוגומילסקי	הפסקה	אימון מעשי תוך מדידות ל"ד מיכל עצמון	הפסקה	עקרונות פעילות גופנית לחולי אי ספיקת לב גליה בוגומילסקי	הפסקה	תיאורי מקרה גליה בוגומילסקי
מפגש 6 24.11.26 רעות	אימוני אינטרוולים בשיקום לב + תיאורי מקרה בקבוצות גליה בוגומילסקי	הפסקה	מחלת הסוכרת: גורמי סיכון, פתופיזיולוגיה, סיבוכים וטיפול.	הפסקה	אימון אינטרוולים מעשי	הפסקה	המלצות והתוויות לחולי סוכרת מיכל עצמון
מפגש 7 1.12.24 שיקום לב - תל השומר	בדיקת מאמץ – הרצאה סמיר קמרמן פיזיולוג ראשי שיקום לב תל השומר	הפסקה	בדיקת מאמץ הדגמה / צפייה בצנתור ב 2 קבוצות שמתחלפות	הפסקה	פעילות גופנית בהפרעות קצב + קוצבים ומסתמים גליה בוגומילסקי	הפסקה	תיאורי מקרה גליה + מיכל
מפגש 8 15.12.26 רעות	פעילות גופנית בהפרעות קצב + קוצבים ומסתמים (המשך) ובדיקות נוספות (מיפוי, אקו ועד...) גליה בוגומילסקי	הפסקה	עבודה בקבוצות של ניתוח מבחני מאמץ ובניית תוכניות אימונים גליה בוגומילסקי	הפסקה	אימון משקל גוף מעשי מיכל עצמון	הפסקה	תיאורי מקרה גליה + מיכל
מפגש 9 22.12.26 רעות	פעילות גופנית בהשמנה גליה בוגומילסקי	הפסקה	בשיקום לב vital signs גליה + מיכל	הפסקה	ביקור ושיח בוגרי קורס שיקום לב (פזית לוינסקי) גליה + מיכל	הפסקה	שיחת סיכום גליה + מיכל