

תוכנית קורס שיקום רצפת האגן הנשית

מאי-יוני-יולי 2024

מפגש 1: **פנים מול פנים** ראשון אחה"צ – 19.5.24 **אסף הרופא**

15:30-16:30 - התכנסות- פתיחה והגדרת מטרות- ליאת, תמר ושני

16:30-16:45 - הפסקה

16:45-18:15 - אנטומיה אורוגניטלית - ליאת

18:15-18:30 - הפסקה

18:30-19:45 - אנטומיה של רצפת האגן – תמר

19:45-20:00 – הדרכה להסתכלות - ליאת

סה"כ – 4.5 שעות

מפגש 2: **ZOOM** שלישי בוקר – 21.5.24

8:00-9:00 - חזרה וסיום אנטומיה - תמר

9:00-9:15 - הפסקה

9:15-11:00 - מושגי יסוד, הערכה אורוגניקולוגית ראשונית וצניחות אברי האגן – ד"ר גרוץ

11:00-11:15 - הפסקה

11:15-12:00 - פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של מערכת השתן – ליאת

12:00-13:30 - דליפות שתן – ד"ר רונית גלעד

סה"כ - 5.5 שעות

מפגש 3: ZOOM ראשון אחה"צ – 26.5.24

15:30-17:00 - שלפוחית היפר-אקטיבית – הערכה וטיפול + השלמות ושאלות – ליאת

17:00-17:15 – הפסקה

17:15-18:45 - לא על רצפת האגן לבדה – שני

18:45-19:00 – הפסקה

19:00-20:00 - עקרונות הבדיקה הפיזיקלית – הכנה למפגש למחרת – ליאת

סה"כ – 4.5 שעות

מפגש 4: מפגש מעשי שלישי במשך היום – 28.5.24 אסף הרופא

מפגש של 3 שעות בקבוצות קטנות – בוקר וצהריים

סה"כ - 3 שעות

מפגש 5: ZOOM ראשון אחה"צ – 2.6.24

14:30-15:30 – עקרונות התרגול - שני

15:30-15:45 – הפסקה

15:45-16:30 – עקרונות התרגול (המשך)

16:30-16:40 – הפסקת התארגנות

16:40-17:30 - תרגול מעשי בקבוצה – שני

17:30-18:00 - הפסקה

18:00-20:00 – כאבים ברצפת האגן – פרופ' אחינועם לב שגיא

סה"כ 5.5 שעות

מפגש 6: ZOOM רביעי בוקר – 5.6.24

8:00-9:30 – אנטומיה של מערכת העיכול ודרכי העיכול התחתונות - ד"ר עידו מזרחי

9:30-9:50 – הפסקה

9:50-11:20 – מערכת העיכול - פיזיולוגיה + בדיקות - ד"ר עידו מזרחי

11:20-11:40 – הפסקה

11:40-13:00 – פתולוגיות: טחורים, פיסורה, פיסטולה, IBS, פרוקטלגיה פוגקס, דלקות מעי

(קוליטיס, קרוהן) – ד"ר עידו מזרחי

סה"כ 5 שעות

מפגש 7: ZOOM ראשון אחה"צ מוקדם – 9.6.24

15:30-17:00 – הריון ולידה - תמר

17:00-17:15 – הפסקה.

17:15-18:45 – הריון ולידה - המשך - תמר

18:45-19:00 – הפסקה

19:00-19:40 – הריון ולידה – המשך – תמר

19:40-20:00 - הדרכה למילוי מאזן נוזלים

סה"כ 4.5 שעות

מפגש 8: ZOOM רביעי בבוקר – 19.6.24

- 8:00-10:00 – עקרונות האנמנזה ובין אבחון לטיפול – ליאת ותמר
10:00-10:30 – הפסקה
10:30-12:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר
12:00-12:15 – הפסקה
12:15-14:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – המשך.

סה"כ: 6 שעות

מפגש 9: מפגש מעשי, ראשון מהצהרים - 23.6.24 אסף הרופא

- 12:30-13:15 – ביופידבק בעזרת אולטרסאונד – תמר
13:15-13:30 – הפסקה
13:30-15:30 – עקרונות הטיפול במכשירי ביופידבק – ליאת
15:30-16:00 – הפסקה + התארגנות
16:00-20:00 – תרגול ב-3 קבוצות - ליאת, תמר, שני, נטע, פולה
– תרגול מעשי – בדיקה + ביופידבק
– מעשי – בדיקה + ביופידבק (המשך)
– תרגול בקבוצה: תרגילים מתאימים לעידוד תרגול שר"א

סה"כ 7.5 שעות

מפגש 10: **מפגש מעשי**, שלישי בוקר – 25.6.24 **אסף הרופא**

8:00-9:30 – הטיפול הפזיותרפי בעצירות - ליאת

9:30-9:45 - הפסקה

9:45-11:15 - הטיפול הפזיותרפי בדליפות צואה - ליאת

11:15-11:30 - הפסקה

11:30-12:00 - עקרונות הבדיקה האנורקטלית - ליאת

12:00-13:00 – ניתוח מקרה

13:00-13:30 – הפסקה

13:30-15:30 – **תרגול מעשי** - בדיקה אנו-רקטלית ובדיקת רצפת אגן בעמידה – ליאת, פולה ועוד

סה"כ 7.5 שעות

מפגש 11: **ZOOM ראשון אחה"צ** – 30.6.24

15:00-15:45 – אנדומטריוזיס – ד"ר קאופמן

15:45-16:00 - הפסקה

16:00-17:00 מושגי יסוד במיניות ובתפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת

17:00-17:15 – הפסקה

17:15-18:15 - המשך מושגי יסוד ואנמנזה - ליאת

18:15-18:30 - הפסקה

18:30-20:00 – כלים בסיסיים לטיפול בכאב + הצגת תיאור מקרה - ליאת

סה"כ 5 שעות

מפגש 12: ZOOM שלישי בוקר – 2.7.24

8:00-9:30 - רצפת האגן הגברית- ליקויים שכיחים וטיפול- הרצאת רופא

9:30-10:00 – הפסקה

10:00-11:10 - הורמונים במעגל חיי האישה - תמר

11:10-11:30 – תיאור מקרה – רצפת אגן וספורט – תמר

11:30-11:45 – הפסקה

11:45-12:30 – השלמה ותשובות לשאלות – טיפול בכאב - ליאת

12:30-12:45 – הפסקה

12:45-14:00 – בניית תכנית טיפול – ליאת ושני

סה"כ 6 שעות

מפגש 13: מפגש מעשי, יום ראשון – אחה"צ מוקדם 7.7.24 אסף הרופא

13:00-15:45 – מטלה מעשית: תיאורי מקרה בניתוח משותף

15:45-16:15 - הפסקה

16:15-17:00 – גירוי חשמלי - ליאת

17:00-17:15 - הפסקה להתארגנות

17:15-20:00 – **תרגול מעשי:** גירויים חשמליים + תרגול מתקדם – ליאת, שני, תמר ומתרגלות

סה"כ 7 שעות

מפגש 14 - סיום קורס: **פנים מול פנים**, ראשון אחה"צ 14.7.24 **אסף הרופא**

14:00-14:15 – התכנסות

14:15-15:15 - מבחן

15:15-16:00 – הפסקה

16:00-16:45 – הטרדה מינית בחדר הטיפולים – נגה גל

16:45-17:15 – אתיקה בחדר הטיפולים - תמר

17:15-17:30 – הפסקה

17:30-18:00 – בריאות האישה ויוצאים לדרך – שני וליאת

18:00-19:30 – שיחת סיום קורס

סה"כ 5.5 שעות

סה"כ שעות בקורס

77 שעות

* הזכות לשינויים שמורה