

קורס שיקום רצפת אגן בסיסי - פברואר- מרץ 2021

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים עם רישיון של משרד הבריאות.
שימו לב: הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים עם 3 שנות ותק ומעלה.

היקף הקורס: 71 שעות. (סה"כ ב"זום": 35.25 סה"כ במפגש מעשי: 35.75)

עלות הקורס: 4,400 ₪ לחברי העמותה
5,500 ₪ ללא חברי העמותה.

קורס רצפת אגן בסיסי – מותאם לימי קורונה

קורס רצפת אגן בסיסי יתקיים השנה במחציתו באופן מקוון, בשילוב מפגשים מעשיים מרוכזים, שייערכו בהתאם להנחיות באותו עת.

הקורס יתקיים פעמיים בשבוע, במהלך החודשים פברואר-מרץ 2021 (מפגש ראשון ב-31.1.21)

במסגרת הקורס:

- נכיר באופן מעמיק את מבנה ותפקוד רצפת אגן, ואת תפקוד שלושת המערכות הממוקמות באגן: מערכת השתן התחתונה הנקיבת והזכרית, מערכת המין והרבייה, ומערכת העיכול התחתונה.
 - נלמד לטפל בבעיות אורוגניקולוגיות הכוללות: דליפת שתן במאמץ ובדחיפות, תכיפות במתן שתן וצניחות של איברי האגן.
 - נתוודע ונטפל בבעיות אנורקטליות, כמו דליפות גזים וצואה ועצירות, כולל מצבים של טחורים ופיסורות.
 - נכיר מחלות עור שכיחות באיברי המין, מצבי כאב באיברי המין וכאבים בעת יחסים.
 - נתוודע למעגל התפקוד המיני ונלמד לראיין ולטפל במצבים אלו.
 - נעמיק בשינויים החלים ברצפת האגן בתקופה הסב-לידתית.
 - נתרגל את רצפת האגן על פי עקרונות התרגול המקובלים ובשילוב סדנאות תרגול חוויתיות
 - נכיר את הבדיקה והטיפול בעזרת מכשירי ביופידבק שונים וגירוי חשמלי
 - נבין את תפקיד הפיזיותרפיסטית בבריאות האישה בכלל
- בתום הקורס: תדעי לבצע הערכה וטיפול בנשים עם ליקויים ברצפת האגן הקדמית והאחורית.

**** הקורס המעשי מותנה בהנחיות משרד הבריאות בעקבות התפשטות הקורונה ויועבר בהתאם להנחיות. כל המשתתפים ינהגו בהתאם להנחיות השעה – עטיית מסכה ושמירת מרחק. בהמשך אולי תדרש בדיקת קורונה או אישור חיסון.**

**** במהלך הקורס המעשי תהיה עמדת שתיה חמה. כל משתתף ידאג לעצמו לארוחות.**

תכנית הקורס המלאה:

תכנית הקורס:

* שימו לב:

מפגשי אחה"צ בזום נערכים בימי ראשון (בין 15:30 ל-20:00)
המפגשים המעשיים אחה"צ נערכים רובם בימי שני (למעט המפגש ביום ראשון ב-11.3)

מפגשי הבוקר – בזום או באופן מעשי, מתקיימים בימי שלישי, החל מ-8:00 בבוקר

לכל המפגשים, כולל המקוונים יש להכנס עד 15 דק' לפני שעת ההתחלה.

מפגש 1: ראשון אחה"צ – 31.1

15:30-16:30 - התכנסות- פתיחה והגדרת מטרות- ליאת ותמר

16:30-16:45 - הפסקה

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

18:15-18:30 - הפסקה

18:30-20:00 - אנטומיה של רצפת האגן - תמר

מפגש 2: שלישי בוקר – 2.2

8:00-8:45 חזרה וסיום אנטומיה + תרגול ראשוני

8:45-9:30 - פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של מערכת השתן – ליאת

9:30-9:45 - הפסקה

9:45-11:15 - מושגי יסוד, הערכה אורוגינקולוגית ראשונית וצניחות אברי האגן – הרצאת רופא/ה

11:15-11:30 - הפסקה

11:30-13:00 - דליפות שתן – הרצאת רופא/ה

מפגש 3: ראשון אחה"צ – 7.2

15:30-16:45 - שלפוחית היפר-אקטיבית – הערכה וטיפול + השלמות ושאלות – ליאת

16:45-17:00 - הפסקה

17:00-18:30 - לא על רצפת האגן לבדה - תמר

18:30-18:45 - הפסקה

18:45-19:45 - עקרונות הבדיקה הפיזיקלית – ליאת ותמר

מפגש 4 – מפגש מעשי - שלישי בוקר – 9.2

8:00-9:00 - היכרות

9:00-9:30 - עקרונות הבדיקה – חזרה – ליאת

9:30-9:45 - הפסקה

9:45-10:30 - הכנה לקראת בדיקה

10:30-10:45 - הפסקת התארגנות

10:45-12:15 - **בדיקה:** הסתכלות חיצונית, תחושה ראשונית – ליאת, תמר, נטע

12:15-12:45 - הפסקה

12:45-14:15 - **בדיקה פנימית**, כולל הערכת שרירים (פרפקט)

מפגש 5: ראשון אחה"צ – 14.2

- 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
- 19:00-19:20 – הדרכה למילוי מאזן נוזלים – תמר
- 19:20-19:40 – הסבר לגבי הגשת מטלות
- 19:40-20:00 – זמן לשאלות

מפגש 6: שלישי בוקר – 16.2

- 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

מפגש 7 – מפגש מעשי - שני אחה"צ - 22.2

- 13:00-14:15 – חזרה על בדיקה פנימית – ליאת ותמר
- 14:15-14:30 – הפסקה
- 14:30-15:15 – עקרונות האנמנזה – ליאת ותמר
- 15:15-16:30 – עקרונות התרגול – ליאת ותמר
- 16:30-17:00 – הפסקה
- 17:00-17:45 – תרגול מעשי בקבוצה
- 17:45-18:00 – הפסקה
- 18:00-20:00 – כאבים ברצפת האגן – ד"ר אחינועם לב שגיא

מפגש 8: שלישי בוקר – 23.2

- 8:00-8:30 – בין האבחון לטיפול- בניית תכנית טיפול - ליאת
- 8:30-9:30 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי - תמר
- 9:30-9:45 – הפסקה
- 9:45-10:45 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי - המשך
- 10:45-11:00 – הפסקה
- 11:00-11:45 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – המשך
- 11:45-12:00 – הפסקה
- 12:00-12:45 – תרגול אנמנזה

מפגש 9 – מפגש מעשי – שני אחה"צ - 1.3

- 12:30-14:30 – עקרונות הטיפול בביופידבק, כולל הדגמה - ליאת
- 14:30-15:00 – הפסקה
- 15:00-15:30 – ביופידבק בעזרת אולטרסאונד בטני - תמר
- 15:30-17:00 – תרגול מעשי – בדיקה + ביופידבק - ליאת, תמר, נטע
- 17:00-17:15 – הפסקה
- 17:15-18:45 – מעשי – בדיקה + ביופידבק (המשך) – ליאת, תמר, נטע
- 18:45-19:00 – הפסקה
- 19:00-20:00 – תרגול בקבוצה: תרגילים מתאימים לעידוד תרגול שר"א

מפגש 10 – מפגש מעשי – שלישי בוקר – 2.3

8:00-9:30 – הטיפול הפזיותרפי בעצירות - נטע
9:30-9:45 - הפסקה
9:45-11:15 - הטיפול הפזיותרפי בדליפות צואה - נטע
11:15-11:30 - הפסקה
11:30-12:00 - עקרונות הבדיקה האנורקטלית - נטע
12:00-14:00 – **תרגול מעשי** - בדיקה אנו-רקטלית ובדיקת רצפת אגן בעמידה – נטע, ליאת
14:00-14:30 - הפסקה
14:30-15:30 – ניתוח מקרה

מפגש 11 – מפגש מעשי – ראשון אחה"צ 7.3

12:30-14:00 - מושגי יסוד במיניות ותפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת
14:00-14:15 - הפסקה
14:15-15:45 – כלים בסיסיים לטיפול בכאב + הצגת תיאור מקרה - ליאת
15:45-16:15 - הפסקה
16:15-17:15 – עקרונות הטיפול בגירויים חשמליים - ליאת
17:15-17:30 - הפסקה
17:30-18:45 – **תרגול מעשי** + גירויים חשמליים + ביופידבק – ליאת, תמר ונטע
18:45-19:00 - הפסקה
19:00-20:00 – **תרגול מעשי** - המשך

מפגש 12 – שלישי בוקר – 9.3

8:00-9:30 - רצפת האגן הגברית- ליקויים שכיחים וטיפול- ד"ר שירה חתומי
9:30-10:00 - הפסקה
10:00-11:00 – בניית תכנית טיפול – סיכום - ליאת ותמר
11:00-11:15 - הפסקה
11:15-12:00 – הורמונים במעגל חיי האישה - נטע

מפגש 13 - סיום קורס – ראשון אחה"צ – 14.3

15:30-16:30 – מבחן משותף
16:30-16:45 - הפסקה
16:45-17:15 – הרצאה: בריאות האישה. יוצאים לדרך - נטע
17:15-18:45 – שיחת סיכום קורס