

# דיקור יבש לפיזיותרפיסטים

בתאריכים: 13.7.20, 16.7, 20.7, 23.7, 27.7, 30.7

בי"ח אסה"ר – מוגש לגמול השתלמות !!

דיקור יבש היא שיטת טיפול פולשנית הנמצאת בשימוש על ידי פיזיותרפיסטים בכל העולם לטיפול בכאב ובבעיות תפקודיות של מערכת שלד-שריר. לטכניקה יישומים מבוססי ראיות החל מטיפול בכתף הפלגית ועד לטיפול בכאב גב כרוני, Lateral epicondylalgia, Plantar fibrofasciomas, כאבי מפרקים ותסמונות כאב מיופציאלי נוספות. פיזיותרפיסט המשתתף בקורס זה ירכוש את הכישורים הטכניים וגם את הבסיס התיאורטי הדרוש לביצוע טיפול בדיקור יבש בצורה בטוחה ויעילה.

## חזון ארגון ה ODNS

ארגון ה ODNS שם לו למטרה להיות בחוד החנית בחינוך לדיקור יבש. הקורסים בישראל הם קורסים שונים מהפורמט כפי שהוא נלמד בעולם. הסטנדרט הוא קורס בסיסי של שלושה ימים אשר מקנה מיומנות קלינית בסיסית. ב-ODNS מאמינים שעמידה בפרקטיקה בינלאומית הטובה ביותר משמשת לא רק את האינטרסים של מטפלים שמתכוונים לעבוד במדינות שונות במהלך הקריירה שלהם, אלא גם מקדמת את המקצוע ומקצועיות של פיזיותרפיה. בישראל מלמדים קורס בסיסי ומתקדם ביחד ב 48 שעות בפורמט של 6 או 8 ימים (ללא הבדל במספר השעות). פורמט זה מאפשר לשמור על סטנדרטים בין לאומיים גבוהים ולקדם למידה אפקטיבית ואינטראקציה קלינית לגבי שימוש הטכניקה.

הקורס מתקיים בביה"ס החדש לפיזיותרפיה, בי"ח אסף הרופא, הקורס מוגש לגמול השתלמות!

קהל יעד: פיזיותרפיסטים בלבד.

תאריכי הקורס: 13.7.20, 16.7, 20.7, 23.7, 27.7, 30.7

שעות 09:00-17:00 :

דרישות קדם:

תואר ראשון בפיזיותרפיה, בעלי רישיון פיזיותרפיה ממשד הבריאות. המשתתף מתחייב לקחת חלק פעיל ומלא בכל המפגשים המעשיים. כמו-כן, כל משתתף יידרש להיות מודל בקורס ולהידקר על ידי עמיתיו לקורס.

מטרות:

המשתתפים ירכשו מיומנויות בדיקור יבש הנחוצות לטיפול בכאב ותפקוד לקוי של מערכת שלד שריר בצורה בטוחה ואפקטיבית בתוך הפרדיגמה הביו-פסיכו-סוציאלית.

#### תכנית ודרישות הקורס:

✓ נוכחות של 100% בכל מפגשי הקורס.

✓ הקורס כולל מרכיב מעשי, מרכיב לימוד עצמי, ומרכיב של חזרה על אנטומיה- על פי פירוט בסילבוס המצורף.

למפגש הראשון בקורס יש להגיע לאחר קריאה של 4 מאמרים מדעיים אשר ישלחו לתלמידי הקורס.

✓ כל מפגש בקורס כולל הרצאה תיאורטית וחלק מעשי בו הטכניקה הנלמדת מודגמת לפני הכיתה, והכיתה מתרגלת בזוגות. דיוק התרגול מובטח על ידי פיקוח צמוד של המרצה ומתרגל מיומן. מצגות וידאו של הטכניקות יוקרנו במהלך הקורס. בנוסף, מתקיים תרגול של Case-Study בקבוצות, ע"מ לפתור מקרים קליניים "על הנייר".

#### הערכה:

##### 1. בחינה תיאורטית:

התלמידים בקורס נדרשים לפתור בחינת בית תיאורטית אשר תשלח אל משתתפי הקורס במהלך הקורס. את הבחינה הפתורה יש להגיש עד יום הלימודים האחרון בקורס. משקל הבחינה הוא 120 נקודות.

##### 2. בחינה מעשית:

מתקיימת במפגש האחרון של הקורס.

כיבוד קל יוגש במהלך הקורס.

\*\* המחיר כולל ערכת מחטים מלאה במתנה בשווי 100 ₪.

#### עלות הקורס:

2600 ₪ לחבר עמותה.

3000 ₪ למי שאינו חבר עמותה.

**עלות חברות שנתית בעמותה 390.6 ₪**

על מנת להיות חבר עמותה ולקבל את כל ההטבות, העזרה, התמיכה והמידע כל השנה!  
[יש לחצו כאן](#) להרשם כחבר/ה ולקבל את ההנחה כבר בקורס הזה.

[להרשמה לחצו כאן](#)

לתקנון ביטולים [לחצו כאן](#)

מרצה:

גל סלע, בעל תואר ראשון בפיזיותרפיה Bpt והוא שני בפיזיותרפיה מנואלית. נושא התיזה שלו היה כישורי מישוש בקרב פיזיותרפיסטים. גל עבד בארה"ב בפרקטיקה פרטית, ועבד בישראל מאז 1998 במרפאה פרטית ובמגזר הציבורי. גל שימש כחבר בהנהלת העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל (IPTA) במשך 4 שנים. הוא מלמד בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה מאז 2003 והיה מעורב בבניה וסיוע בקורסי ODNS בישראל מאז שנת 2009. כיום מלמד גל בקורסים של ה ODNS בארץ ובעולם.

מפגש מס'	נושא	שעות		תאריך	יום
		עד שעה	משעה		
סקירה היסטורית, דיקור שטחי נירופיזיולוגיה של כאב	<b>דיקור שטחי ונקודות הדק, דיקור עמוק ירך</b>	09:00	08:00	13.7.2020	ב'
קונטרה אינדיקציות מוחלטות ויחסיות, אתיקה בדיקור, "איך מטופלים מגיבים לדיקור", גודל המחטים וארגון אזור עבודה		10:00	09:00		
השפעה של דיקור על "כאב", טכניקת החדרת המחט, טכניקת דיקור רקמה, צלקות שטחי-מעשי		11:00	10:00		
CASE STUDY: Use of SDN in Clinical Setting		12:30	11:00		
כאב מיופציאלי Trigger point: השפעה המטולוגית, טכניקת דיקור עמוק "שריר"		14:30	13:30		
דיקור עמוק של Gluteus Maximus, Gluteus Medius, Gluteus Minimus, Piriformis, תרגול: דיקור ישבן.		16:00	14:30		
חשיבה קלינית בדיקור עמוק: התפקיד של אנטגוניסט ואגוניסט	<b>דיקור באסכולות שונות דיקור עמוק גב, צוואר</b>	09:00	08:00	16.7.2020	ה'
דיקור ותרגול Lumbar spine		10:00	09:00		
Cervicalgia Headache: Cervicalgia-דיקור הצוואר, תרגול: דיקור צוואר		11:00	10:00		

Chann Gunn		12:00	11:00		
CASE STUDY: RADICULAR PAIN		14:00	13:00		
דיקור ותרגול Upper trap, Lower Trap, Levator, Rhomboid		15:00	14:00		
דיקור שריר בית החזה (Pecs, Lats, Teres Maj) תרגול: דיקור שרירי חזה		16:00	15:00		
בעיות שרירי הכתף Rotator cuff	דיקור כתף, ירך	09:00	08:00	20.7.2020	ב'
דיקור שרירי הכתף, תרגול: דיקור שירי כתף (Rotator Cuff)		10:00	09:00		
דיקור: ירך קדמי (TFL, Pectinous, Sartorius, Iliopsoas)		11:00	10:00		
CASE STUDY: ARTHRALGIA		12:30	11:00		
דיקור ירך קדמי, פנימי (Adductors, Quads)		14:30	13:30		
דיקור ירך אחורי (Hamstrings)		16:00	14:30		
והשפעתו על נקודות הדקדוק Tensegrity	דיקור שרירי גפה עליונה, וכף רגל	09:00	08:00	23.7.2020	ה'
דיקור שרירי הזרוע (Deltoids, Biceps, Brachialis, Triceps) ותרגול (Anconeus)		10:00	09:00		
שימוש בטיפול חשמלי עם מחטים		11:00	10:00		
דיקור שרירי האמה Flexors		12:00	11:00		
דיקור ותרגול שרירי האמה extensors		14:00	13:00		
דיקור ותרגול חלוקה קדמית, צידי ואחורית של השוק		15:00	14:00		
דיקור שרירי כף הרגל		16:00	15:00		

תופעות לבי של דיקור יבש	<b>דיקור כף יד, פה ולסת</b>	09:00	08:00	27.7.2020	ב'
דיקור כף היד		10:00	09:00		
דיקור גב גבי (Multifidus, Longissimus, Iliocostolis), תרגול דיקור		11:00	10:00		
Case Study: Ankle Sprain		12:00	11:00		
בעיות פה ולסת, דיקור שריר לעיסה		14:00	13:00		
Case Study: TMJ		15:00	14:00		
חזרה על בעיות מיופציאליות		16:00	15:00		
דיקור שרירי בטן	<b>דיקור אמה כף יד ורגל</b>	09:00	08:00	30.7.2020	ה'
דיקור שרירי Quadratus Lumbars, Serratus Ant		10:00	09:00		
Case study - איך להשתמש בדיקור בזמן טיפול		11:00	10:00		
Case study / בחינה		12:30	11:00		
Case study / בחינה		14:30	13:30		
Case study / בחינה		16:00	14:30		

## Reference list (Abridged)

1. APTA. 2012. Physical Therapists and the performance of Dry Needling. An educational resource paper. American Physical Therapy Association, Department of Practice.
2. Baldry, P. 1992. Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain, Churchill and Livingstone
3. Dommerholt J, De Las Penas CF. 2013. Trigger Point Dry Needling: An evidence based and clinical based Approach. Churchill Livingstone Elsevier.
4. Dommerholt J, Grieve R, Layton M, Hooks T. 2015. An Evidence-Informed Review of the Current Myofascial Pain Literature – January 2014. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. doi: 10.1016/j.jbmt.2014.11.006.
5. Dommerholt J, Huijbrechts P. 2010. Myofascial trigger points. Jones & Bartlett. Barb house London W6 7PA UK
6. Ga H, Ji-Ho Choi, Park C-H, Yoon H-J. 2007. Dry Needling of trigger points with and without paraspinal needling in myofascial pain syndromes in Elderly patients. *Journal of alternative and complementary medicine* 13(6): 617-623
7. Ge, HY, Monterde, S, Graven-Nielsen, T & Arendt-Nielsen, L 2014. Latent myofascial trigger points are associated with an increased intramuscular electromyographic activity during synergistic muscle activation. *J Pain*, 15, 181-7
8. Erwin, R.D., Shannon, S., Hong, C-Z, Hubbard, D., Gevirtz, R. 1997. Interrater reliability in myofascial trigger point examination. *Pain* 69:65-73
9. The Effectiveness of Trigger Point Dry Needling for Musculoskeletal Conditions by Physical Therapists: A Systematic Review and Meta-analysis.
10. Gattie E, Cleland JA, Snodgrass S. The Effectiveness of Trigger Point Dry Needling for Musculoskeletal Conditions by Physical Therapists: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Orthop Sports Phys Ther*, Epub 3 Feb 2017. doi:10.2519/jospt.2017.7096. *J Orthop Sports Phys Ther*, 2017 pp. 1-41.
11. Hong C-Z, Hsueh T –C. 1996. Difference in pain relief after trigger point injections in myofascial pain patients with and without fibromyalgia. *Arch Phys Med Rehabil* 77(11):1161-1166.
12. Hong CZ. 1994. Lidocaine injection versus dry needling to myofascial trigger point. The importance of the local twitch response. *Arch Phys Med Rehabil* 73:256-263
13. Hong, C-Z., Kuan, T-S., Chen, J-T., Chen, S-M. 1997. Referred Pain Elicited by Palpation and by needling of Myofascial Trigger Points: A Comparison. *Arch Phys Med Rehabil* 78:957-960
14. Kietrys DM, Palombaro KM, Azzaretto E, Hubler R, Schaller B, Schlusser JM, Tucker M. 2013. Effectiveness of Dry Needling for Upper quarter Myofascial Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy Express* 4668
15. Itoh K, Saito S, Sahara S, Naitoh Y, Imai K, Kitakoji H. 2013. Randomized Trial of Trigger Point Acupuncture Treatment for Chronic Shoulder Pain: A Preliminary Study. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies* <http://dx.doi.org/10.1016/j.jams.2013.02.002>
16. McCutcheon L & Yelland M. 2011. Iatrogenic pneumothorax: safety concerns when using acupuncture or dry needling in the thoracic region. *Physical Therapy Reviews* 16(2) 126-132
17. Jimbo S, Atsuta Y, Kobayashi T, Matsuno T. 2008. Effects of dry needling at tender points for neck pain (katakori): near-infrared spectroscopy for monitoring oxygenation of trapezius. *Journal of Orthopaedic science*, 13:101-106

18. Shah JP, Phillips TM, Danoff JV, Gerber LH. 2005. An in vivo micro analytical technique for measuring the local biochemical milieu of human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 99(5):1977–1984 [Epub 2005 Jul 21].
19. Shah JP. 2008. Integrating Dry Needling with New Concepts of Myofascial Pain, Muscle Physiology, and Sensitization. Chapter 5 of *Contemporary Pain Medicine: Integrative Pain Medicine: The Science and Practice of Complementary and Alternative Medicine in Pain Management* Edited by: J. F. Audette and A. Bailey © Humana Press, Totowa, NJ Shipton, E.A.. Pain: Acute and Chronic, Witwatersrand University Press
20. Simons, D. 1990. Muscular Pain Syndromes, Advances in Pain Research, Volume 1, Raven Press.
21. Simons, David. 2001. Muscle Pain. Understanding its Nature, Diagnosis and Treatment. Lippincott, Williams & Wilkins.
22. Tellez Garcia et al. 2015. Neuroscience education in addition to trigger point dry needling for the management of patients with mechanical chronic low back pain: A preliminary clinical trial. *Journal of Bodywork and movement therapies*. 9999 vol.19(3) 464-472
23. Travell, S. & Simons, D. 1983. Myofascial Pain and Dysfunction, Williams & Wilkins.
24. Vulfsons S, Ratmansky M, Kalichman L. 2012. Trigger Point needling: Techniques and Outcome. *Curr Pain Headache Rep* DOI 10.1007/s11916-012-0279-6
25. Westrick RB, Zylstra E, Issa T Miller JM, Gerber JP. 2012. Evaluation and treatment of musculoskeletal chest wall pain in a military athlete. *The international journal of Sports Physical Therapy* 7(3): 323-332