

קורס פעילות גופנית מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה

והפעם- בצפון

מרכז רפואי שוהם, בנימינה 3/3/19-7/4/19

(7/4/19, 31/3/19, 24/3/19, 17/3/19, 10/3/19, 3/3/19)

מקצוע הפיזיותרפיה מכיר בחשיבות הרבה של הפעילות הגופנית כמקדמת ומשפרת בריאות לכלל האוכלוסייה ולקבוצות ייחודיות בפרט.

נשים בהריון ולאחר לידה מהוות קבוצה ייחודית, והדרכה שלהן מחייבת ידע ומיומנויות מקצועיים, על מנת להתאים את הפעילות הגופנית ואת תכניות האימון לשינויים האנטומיים והפיזיולוגיים של האישה בכל שלב של תקופה מיוחדת זו. הקורס נבנה כדי לתת מענה לצורך העולה מהשטח, להכשרת פיזיותרפיסטיות/ים לבניית מערכי שיעורים ולהעברת פעילות גופנית מותאמת לנשים בהריון ואחרי לידה בקבוצות או באופן פרטני.

הקורס כולל:

הרצאות עיוניות: תקופת ההריון, פיזיולוגיה של המאמץ, בנית תכנית אימון, תזונה לאשה המתאמנת.

תרגול מעשי: התנסות בתרגול מותאם להריון, התנסות בהנחיית תרגול מעשי, התנסות בהעברת חומר עיוני לקבוצה.

נושאי הקורס:

- תקופת ההריון, אנטומיה ופיזיולוגיה של האישה בהריון ולאחר לידה, הריון בסיכון סיכונים בהריון ולאחר הלידה.

- לימודי פיזיולוגיה של המאמץ בתקופת ההריון ולאחר לידה.

- מבנה רצפת האגן ושינויים בתקופת ההריון ולאחר לידה.

- סקירה של בעיות שלד ושריר אופייניות בהריון ולאחר לידה, התאמת תרגול לבעיות.

- לימוד תרגול המותאם לגופה המשתנה של האישה בהריון, על פי שלבי ההריון, תרגול המותאם למשכב הלידה, לשנת הלידה, שיקום שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן בשנת הלידה.

מסגרת הקורס:

הקורס יכלול 6 מפגשים, 7 שעות כל מפגש (על פי הסילבוס), סה"כ 42 שעות.

מטרות הקורס:

1. הפיזיותרפיסטיות יכירו את השינויים החלים בגוף האישה במהלך ההריון, משכב הלידה, לאחר הלידה
2. הפיזיותרפיסטיות תכרנה את רצפת האגן בתקופת ההריון ולאחר לידה
3. הפיזיותרפיסטיות תכרנה בעיות פיזיולוגיות אופייניות בתקופת ההריון ולאחר הלידה
4. הפיזיותרפיסטיות תכרנה בעיות מיוחדות הקשורות למערכת השלד-שריר בתקופת ההריון ולאחר לידה, ותדענה להתאים תרגול לבעיות.
5. הפיזיותרפיסטיות תכרנה מצבי הריון בסיכון
6. הפיזיותרפיסטיות תכרנה את הדגשים לבניית תכנית אימון מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה
7. הפיזיותרפיסטיות תדענה להתאים תרגול לשלבי ההריון השונים
8. הפיזיותרפיסטיות תדענה לבנות תרגול קבוצתי ואישי לנשים בתקופת ההריון ולאחר הלידה.

דרישות הקורס:

- חובת נוכחות של 100% מהמפגשים
- קריאת חומר הרקע שיועבר לפני ההרצאות
- עבודת גמר תוגש בסוף הקורס

קהל היעד: פיזיותרפיסטיות ופיזיותרפיסטים מוסמכים.

הקורס יוגש לגמול השתלמות.

על המרצות:

בקורס משולבות מרצות חוץ רבות- מתחומי הרפואה, פיזיולוגיה, תזונה, פיזיותרפיה ותנועה: רופאה, פיזיולוגית של המאמץ, דיאטנית, עובדת סוציאלית, מרצות מתחומי הפילאטיס, יוגה נשית, ופיזיותרפיסטיות העוסקות בטיפול ותרגול נשים בהריון ולאחר לידה.

רכזות אקדמיות של הקורס: מירלה בבצ'ק, רונית בן אליהו,

פיזיותרפיסטיות לשיקום רצפת האגן, מדריכות להכנה ללידה, חברות בועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

עלות לחבר עמותה 2500 ₪. עלות ללא חבר 3100 ₪.

לתקנון ביטולים [לחץ כאן](#).

לרישום [לחץ כאן](#).

המרצות המשתתפות בקורס:

מירלה בבצ'ק, 052-5237022

פיזיותרפיסטית (BA) 1984, תואר שני (MA) 2001 בלימודי נשים ואומנויות.

חברה בועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, הכנה ללידה, קורסי ייעוץ לפעילות גופנית, קורס טיפולים אורטופדיים באישה ההרה.

מרצה בקורסים ליוגה בהריון, דולות ומדריכות להכנה ללידה, הרצאות למיילדות ורופאים.

כיום עובדת בקופת חולים מכבי, ובעלת קליניקה פרטית בהרצליה בשיקום רצפת האגן וייעוץ לפעילות גופנית.

רונת בן אליהו, 054-4472413

פיזיותרפיסטית BPT משנת 1984, חברה בועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, מדריכות להכנה ללידה, טיפולים אורטופדיים באישה ההרה, קורס מורות ליוגה נשית.

מרצה בקורסים ליוגה בהריון, פעילות גופנית בהריון, דולות ומדריכות להכנה ללידה, הרצאות למיילדות.

בעלת קליניקה פרטית בגן יאשיה ובתל אביב, מטפלת בנשים בכל מעגל החיים, בתחומים של שיקום רצפת אגן, שיקום אורטופדי, כולל הריון ולאחר לידה.

לי סלע, פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, מדריכת פילאטיס, מדריכת הכנה ללידה

מרצה בתחום בריאות האישה, מרכזת תחום בריאות האישה בביה"ס לפילאטיס שיאים

חברת צוות הוראה בביה"ס לפיזיותרפיה אסף הרופא

מיכל גליק- פיזיותרפיסטית מזה 11 שנה ומדריכת פילאטיס מזה 18 שנה.

עוסקת בשיקום רצפת אגן ופילטיס שיקומי.

מדריכה ומייעצת לנשים בהריון ואחרי לידה בכל הקשור לאימון גופני.

מעין עשת- אמא, פיזיותרפיסטית ילדים ורצפת אגן, הידרותרפיסטית ומנחת קבוצות לנשים בהריון במים, מדריכת

הכנה ללידה ועיסוי תינוקות. בשנה וחצי האחרונות עובדת בתחום רצפת האגן בתל השומר ובפרטי-ביבשה ובמים.

יעל דרור-דיאטנית קלינית ובעלת תואר שני בפיזיולוגיה M.Sc, ניהלה בישראל את תחום התזונה במרכז רפואי "מדיקס" בתל אביב ויעצה לספורטאים חובבים ומקצועיים על שינוי הרגלי אכילה והתאמתם לספורט ולבריאות.

מיכל גרוס- תואר ראשון בפסיכולוגיה, עובדת סוציאלית ומנחת קבוצות. עד לפני שנה- רכזת קורס ליווי ותמיכה לאחר

לידה של אוניברסיטת חיפה. כיום- מנהלת את **להיות לאם** ליווי ותמיכה לאחר לידה, עצמאית.

אילת לוי- פיזיותרפיסטית, מדריכת פילאטיס רצפה ומכשירים. מזה תשע שנים מנהלת ובעלים של סטודיו לפילאטיס שיקומי וקליניקה לפיזיותרפיה בגבעתיים וקליניקה בנהריה. מטפלת בבעיות אורטופדיות, יציבה ועקמת בשיטת "שרוט", אימון נשים בהריון ואחרי לידה.

דנה דברת לביא- מורה בכירה ליוגה. מתמחה ביוגה נשית וביוגה לנשים בהריון ואחרי לידה. מרכזת בוינגייט קורס "מדרכי יוגה לנשים בהריון ואחרי לידה". בעלת סטודיו ליוגה "במרכז" בגבעת עדה ומנחה סדנאות שונות בתחומי איכות חיים והעצמה נשית למגזר הפרטי, הציבורי והעסקי.

סיון מור- פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, מדריכת הכנה ללידה ו בעלת ותק של 17 שנים בתחום התנועה, הכושר והבריאות. עוסקת בתחום בריאות האישה במסגרת טיפולים פרטניים, אימונים אישיים ובקבוצות עבור נשים בכל הגילאים

תכנית הקורס:

מפגש ראשון: 3/3/19

8:30-9:00 רונית- הכרות, פתיחה

9:30-15:30 רופאת נשים- פיזיולוגיה הריון ולידה, מעקב הריון, הריונות מיוחדים,

שלבי הלידה, לידות מיוחדות

משכב הלידה

מפגש שני: 10/3/19

8:30-10:00 פיזיולוגיה של המאמץ בהריון- מירלה

10:30-12:00 פיזיולוגיה של המאמץ אחרי לידה- מירלה.

12:30-14:00 פעילות קבוצתית עם כדור פיזיו לנשים בהריון- **מעשי**- מיכל גליק

14:30-15:30 פעילות במים לנשים בהריון- מעין עשת

מפגש שלישי: 17/3/19

8:30-10:00 רצפת אגן במהלך ההריון, לידה, לאחר לידה- רונית

10:30-11:30 תרגול **מעשי** מותאם לרצפת האגן ולבעיות שלד שריר בהריון ולאחר לידה- רונית

12:00-13:30 היפרדות שרירי הבטן בהריון- לי סלע

14:00-15:30 היפרדות שרירי הבטן לאחר לידה- לי סלע

מפגש רביעי: 24/3/19

8:30-10:00 הבטים רגשיים בתקופה שלאחר לידה- מיכל גרוס

10:30-12:00 השפעת השינויים הפיזיולוגיים בהריון ואחרי לידה על אימון על פי שיטת הפילאטיס- איילת מלינסקי

12:30-14:00 ותרגול שיעור פילטיס מותאם לנשים בהריון ולאחר לידה (מעשי)- איילת מלינסקי

14:30-15:00 רונית- חגורות אגן, עבודות גמר

מסיימים חצי שעה מוקדם יותר

מפגש חמישי: 31/3/19

8:30-10:00- תזונה בהריון ולאחר לידה- יעל דרור, דיאטנית קלינית.

10:30-11:30- תזונה בהריון ואחרי לידה- המשך- יעל דרור

12:00-13:30 פעילות גופנית בהריון ואחרי לידה על פי היוגה הנשית- דנה דברת

14:00-15:30 פעילות גופנית בהריון ואחרי לידה על פי היוגה הנשית (מעשי)- דנה דברת

מפגש שישי: 7/4/19

8:30-10:30- פעילות גופנית מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה ברמת כושר גבוהה וספורטאיות.

סוגי אימון, דרכים להעלאת/הורדת דרגת המאמץ, דרכים למדידת דרגת המאמץ, וקונטרה אינדיקציות לאימון בהריון עיוני ומעשי- סיון מור

11:00-12:30- סדנת ריבזו-רונית ומירלה

13:30-15:00- הצגת עבודות גמר- רונית ומירלה

15:30-16:00 משובים, סיום, חיבוקים, תעודות

מסיימים חצי שעה מאוחר יותר

ייתכנו שינויים קלים במועדי ההרצאות.

- 1- Evenson K, Barakat R, Brown W. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. Am J Lifestyle Med. 2014 March/April; 8(2): 102–121
- 2- Artal R. Exercise during pregnancy and the postpartum period. Uptodate,. This topic last updated: Jun 02, 2017
- 3- Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in pregnancy: effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. Med Sci Sports Exerc 2012; 44:2263.
- 4- Kery B, Artal R, Barakat R. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1—exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. Published by group.bmj.com. August 23, 2017
- 5- Wiebe HW, Boulé NG, Chari R, Davenport MH. The effect of supervised prenatal exercise on fetal growth. Obstet Gynecol. 2015;125(5):1185-1194.
- 6- Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2015;126:e135–42.
- 7- Artal R, Hopkins S. Exercise. Clin Update Womens Health Care 2013;XII(2):1–105
- 8- Lucia A, Perales M, Artal R. Exercise During Pregnancy. American Medical Association, JAMA March 21, 2017 317(11): 1113-1114.