

**קורס "פיזיותרפיה מנואלית ותרגול עצמי לתסמונות כאב ממקור שרירי"**  
**27.7.2020 – אסף הרופא.**  
**מוגש לגמול השתלמות.**

**שם הקורס:** "פיזיותרפיה מנואלית ותרגול עצמי לתסמונות כאב ממקור שרירי"  
**תאריך פתיחה:** 27.7.2020  
**מקום:** מרכז רפואי אסף הרופא

**מרצים בקורס:** ד"ר גרינבאום צביקה ועבאדי מאיה

**רקע:**

מערכת השרירים המתכווצים (שרירי השלד) והמבנים התומכים בה מהווים יחדיו את המערכת הגדולה ביותר בגוף האדם<sup>1</sup>. מערכת זו עשירה בחיישני סכנה (נוסיספטורים) ולכן מהווה את אחד ממקורות הכאב השכיחים ביותר בקרב אנשים עם הפרעות שריר-שלד ובכלל<sup>1</sup>. גירוי נוסיספטיבי ממערכת זו משפיע ישירות על התפקוד התקין של מערכת התנועה ולכן הטיפול בגירוי מכאיב זה הינו חלק חשוב מתהליך השיקום במרפאת הפיזיותרפיה<sup>2</sup>. מספר סקירות ספרותיות עדכניות תומכות ביעילות הטיפול המנואלי בכאב ממקור שרירי כמו גם בהדרכה לטיפול עצמי בכאב<sup>3-6</sup>.

בקורס זה ילמדו המשתתפים לבדוק ולטפל במטופלים הסובלים מהפרעות כאב ממקור שרירי תוך התחשבות בעדויות המחקריות העדכניות ביותר. טכניקות הטיפול שילמדו יכללו באופן שווה טכניקות מנואליות והדרכת המטופל לביצוע טכניקות עצמיות להפחתת כאב ממקור שרירי.

**מטרות הקורס:**

- 1) המשתתף יכיר היטב את הרקע המדעי העדכני ביותר להפרעות כאב ממקור שרירי.
- 2) המשתתף ידע לזהות דגלים אדומים ולהפעיל סינון רפואי רלוונטי כאבחנה מبدלת לכאב ממקור שרירי.
- 3) המשתתף ידע לבדוק, להעריך ולזהות תצוגות קליניות שכיחות אצל מטופלים עם הפרעות כאב ממקור שרירי באזורי הגוף השונים.
- 4) המשתתף ידע לשלב באופן פרקטי את רקמת השריר כמקור כאב שכיח במודל החשיבה קלינית של הפיזיותרפיה האורטופדית.
- 5) המשתתף ידע לטפל באופן יעיל ובטוח (כולל הדרכה לטיפול עצמי) ב-50 שרירים שונים הקשורים לתסמונות כאב אורטופדיות שכיחות.

**מסגרת הקורס:**

הקורס בנוי משני חלקים שווים של 20 שעות כל אחד (סה"כ 40 שעות):

- א) כאב ממקור שרירי בפלג הגוף העליון (20 שעות)
- ב) כאב ממקור שרירי בפלג הגוף התחתון (20 שעות)

כל אחד מהחלקים מורכב מ-5 שעות עיוניות ו-15 שעות של פרקטיקה

### דרישות הקורס:

- נוכחות חובה בכל חלקי הקורס
- ידע מקדים – תואר ראשון בפיזיותרפיה חובה. ניסיון קליני של שנה לפחות בתחום השיקום האורטופדי מומלץ
- המשתתפים נדרשים לקרוא שני מאמרים אקדמיים ספציפיים לנושא הנלמד לפני כל אחד מחלקי הקורס (מצורפים בביבליוגרפיה)
- כל אחד מחלקי הקורס כולל 15 שעות של תרגול מעשי בזוגות של טכניקות הערכה וטיפול
- בכל אחד משני חלקי הקורס ילמדו 3 תיאורי מקרה בקבוצות קטנות (4-6 משתתפים) תוך סיעור מוחות בין חברי הקבוצה.
- 

### קהל היעד:

פיזיותרפיסטים שעוסקים בתחום השיקום האורטופדי (כולל בתי חולים)

### משתתפים:

עד 30

### עלות הקורס:

1800 ₪ לחבר עמותה 2300 ₪ 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 ללחוץ כאן להרשם כחבר/ה ולקבל את ההנחה כבר בקורס הזה.

[להרשמה לקורס לחצו כאן](#) לתקנון ביטולים [לחצו כאן](#)

תוכנית הקורס

<u>מיקום</u>	<u>מרצה</u>	<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	
אסף הרופא	צביקה גרינבאום מאיה עבאדי	1. רקע מדעי לכאב ממקור שרירי: אפידמיולוגיה, פתופיזיולוגיה, מעורבות בתסמונות כאב שכיחות, קריטריונים אבחנתיים במרפאת הפיזיותרפיה האורתופדית 2. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות כתף	9:00-17:00	מפגש 1 תאריך: 27/7/20
אסף הרופא	צביקה גרינבאום מאיה עבאדי	1. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות מרפק וכף היד 2. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות צוואר ושכמות	9:00-17:00	מפגש 2 תאריך: 3/8/20
אסף הרופא	צביקה גרינבאום מאיה עבאדי	1. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות ראש-פנים 2. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות גב תחתון	9:00-17:00	מפגש 3 תאריך: 10/8/20
אסף הרופא	מאיה עבאדי צביקה גרינבאום	1. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות ירך ומפשעה 2. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות ברך	9:00-17:00	מפגש 4 תאריך: 17/8/20
אסף הרופא	מאיה עבאדי צביקה גרינבאום	1. אבחון וטיפול כאב ממקור שרירי בתסמונות שוק-קרסול-כף רגל 2. תיאורי תקרה – כאב ממקור שרירי במרפאת השיקום האורטופדי 3. סיכום הקורס	9:00-17:00	מפגש 5 תאריך: 24/8/20

## על המרצים:

### **ד"ר צביקה גרינבאום, PhD, BPT, MaPT (Manip&Sports)**

פיזיותרפיסט בוגר אוניברסיטת חיפה (2004). בוגר תואר שני בפיזיותרפיה מנאלית וספורט מאוניברסיטת דרום אוסטרליה (2006). בוגר תואר שלישי בפיזיותרפיה בתחום הפרעות צוואר ולסת מאוניברסיטת תל אביב (2020). עמית הוראה במחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן גוריון ובאוניברסיטת תל אביב. מדריך מוסמך לדיקור יבש וטיפול מנאלי מטעם האקדמיה השוויצרית ע"ש סימונס בארץ ובעולם. מרצה בינלאומי בתחום שיקום קומפלקס הצוואר-ראש-פנים ולסתות. קלינאי במרפאות המומחים של המדיקל סנטר בהרצליה, מתמחה בשיקום אנשים עם כאבי צוואר-ראש-פנים ולסתות.

### **מאיה עבאדי, PhD candidate, BPT, MaPT (Manip&Sports)**

פיזיותרפיסטית בוגרת אוניברסיטת תל אביב בהצטיינות (2004). בוגרת תואר שני בפיזיותרפיה מנאלית וספורט מאוניברסיטת דרום אוסטרליה (2005). דוקטורנטית בפיזיותרפיה בתחום הקשר בין הפרעות ירך וגב באוניברסיטת Newcastle (אוסטרליה). עוזרת הוראה בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת תל אביב, מרצה במכללת וינגייט ובעבר בחוג לרפוי בעיסוק של מכללת קריית אונו. מדריכה מוסמכת לדיקור יבש וטיפול מנאלי מטעם האקדמיה השוויצרית ע"ש סימונס בארץ ובעולם. מעבירה קורסים פרטיים לפיזיותרפיסטים בנושא כאבי גב ושיקום פונקציונאלי. קלינאית במרפאה פרטית, מתמחה בשיקום אנשים עם כאבי גב תחתון-אגן-ירך.

## ביבליוגרפיה:

א. פירוט הביבליוגרפיה של הקורס:

1. Wheeler, A. H. Myofascial Pain Disorders: Theory to Therapy. *Drugs* **64**, 45–62 (2004).
2. O'leary, S., Falla, D., Elliott, J. M. & Jull, G. Muscle dysfunction in cervical spine pain: Implications for assessment and management. in *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* **39**, 324–333 (Movement Science Media, 2009).
3. Kalichman, L. & Ben David, C. Effect of self-myofascial release on myofascial pain, muscle flexibility, and strength: A narrative review. *J. Bodyw. Mov. Ther.* **21**, 446–451 (2017).
4. Beardsley, C. & Škarabot, J. Effects of self-myofascial release: A systematic review. *J. Bodyw. Mov. Ther.* **19**, 747–758 (2015).
5. Pinheiro da Silva, F., Moreira, G. M., Zomkowski, K., Amaral de Noronha, M. & Flores Sperandio, F. Manual Therapy as Treatment for Chronic Musculoskeletal Pain in Female Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* **42**, 503–513 (2019).
6. Calixtre, L. B., Moreira, R. F. C., Franchini, G. H., Albuquerque-Sendín, F. & Oliveira, A. B. Manual therapy for the management of pain and limited range of motion in subjects with signs and symptoms of temporomandibular disorder: A systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Oral Rehabilitation* **42**, 847–861 (2015).

ב. קריאה מומלצת למשתתפים

1. Wheeler, A. H. Myofascial Pain Disorders: Theory to Therapy. *Drugs* **64**, 45–62 (2004).
2. Simons, D. G., Travell, J. G., Simons, L. S. & Travell, J. G. *Travell & Simons' myofascial pain and dysfunction: the trigger point manual*. (Williams & Wilkins, 1999).
3. Kalichman, L. & Ben David, C. Effect of self-myofascial release on myofascial pain, muscle flexibility, and strength: A narrative review. *J. Bodyw. Mov. Ther.* **21**, 446–451 (2017).
4. Beardsley, C. & Škarabot, J. Effects of self-myofascial release: A systematic review. *J. Bodyw. Mov. Ther.* **19**, 747–758 (2015).