

תוכנית לימודים לקורס:

איבחון וטיפול תנועתי בליקויי יציבה

משך הקורס- 94 שעות אקדמאיות (12 מפגשים X 7.5 ש"א + מפגש אישי של 4 ש"א).

הנושאים	מפגש 01
Anatomy ו- Bio- Tensegrity, פתיחת קורס, עקרונות באבחון יציבה, trains ויציבה, היבטים ביומכניים של יציבה.	10:00 –08:30
Posture Patterns, איבחון יציבה מודולארי- מהחלק לשלם, Posture – Stability, "היגיון יציבתי".	11:45–10:15
עקרונות בבניית תוכנית טיפול תנועתי בליקויי יציבה	13:45 –12:15
Kinetic and kinematic chain- בהיבט היציבתי והתנועתי.	15:00–13:45

הנושאים	מפגש 02
איבחון יציבה מודולארי- סגילי- מבדקי הסתכלות בעמידה	10:30 –09:00
איבחון יציבה סגילי- מבדקי הסתכלות בשכיבה	12:15–10:45
איבחון יציבה ויכולות פסיכומטורית	14:15 –12:45
מבדקי ROM של עמ"ש וגפיים והקשרם לליקויים	15:30–14:20

הנושאים	מפגש 03
kinetic and kinematic chains: עמ"ש סרוויקלי, חגורת הכתפיים, עמ"ש טורקלי וטורקס והתבטאותם בליקויי יציבה	10:00 –08:30
יציבת האזור הטורקלי – הסתכלות ואבחון	11:45–10:15
ליקויים טורקליים והקשרם לסרוויקל ולחגורת הכתפיים	13:45 –12:15
איבחון יציבה- ליקויים טורקליים והקשרם לסרוויקל ולחגורת הכתפיים	15:00–13:45

הנושאים	מפגש 04
Kinetic and kinematic chains של עמ"ש לומברי, SIJ, האגן והגפיים והתבטאותם ביציבה הלומברית וככלל.	10:00 –08:30
יציבת האזור הלומברי- הסתכלות ואבחון	11:45–10:15
ליקויים בגפיים התחתונות	13:45 –12:15
איבחון יציבה- ליקויים לומברים והקשרם ל- SIJ, אגן ורגליים.	15:00–13:45

מפגש 05	הנושאים
10:00–08:30	סקוליוזיס- ליקויים קורונליים/ הוריזנטליים, אסימטריה קורונלית לעומת הוריזנטלית
11:45–10:15	עקרונות ביומכניים בליקויים הוריזנטליים/ קורונליים
13:45–12:15	עקרונות פיזיולוגיים בליקויים הוריזנטליים/ קורונליים
15:00–13:45	איבחון- מבדקי הסתכלות מודולארי- סקוליוזיס

מפגש 06	הנושאים
10:00–08:30	איבחון- מבדקי תנועתיות וגמישות- סקוליוזיס
11:45–10:15	עקרונות בטיפול בסקוליוזיס
13:45–12:15	תרגילים אסימטריים וסימטריים לטיפול בסקוליוזיס
15:00–13:45	שימוש בטכניקות ומנחי נשימה כאמצעי טיפול בסקוליוזיס

מפגש 07	הנושאים
10:00–08:30	עקרונות לבניית תוכנית טיפול תנועתי בליקויי יציבה
11:45–10:15	יציבה, טיפול ואימון פונקציונאלי, נקודות מפתח (KP) ליישום היציבה
13:45–12:15	יישום בניית תוכנית טיפול בליקויי יציבה
15:00–13:45	תיאורי מקרה- אבחון יציבה מלא

מפגש 08	הנושאים
10:00–08:30	Round shoulders- התייחסות יציבתית וטיפולית
11:45–10:15	תנועתיות, תרגילים וייצוב של חגורת הכתפיים.
13:45–12:15	Forward head- התייחסות יציבתית וטיפולית
15:00–13:45	תנועתיות, תרגילים וייצוב של עמ"ש סרוויקלי.

מפגש 09	הנושאים
10:00 – 08:30	תרגילים לעמה"ש והאגן
13:45 – 10:30	תרגילים לחיזוק וייצוב חגורת הכתפיים, השכמות
15:00 – 13:45	תרגילים מורכבים לרגליים- בהיבט הפונקציונאלי

מפגש 10	הנושאים
10:00 – 08:30	תנועתיות אקטיבית של עמ"ש SIJ והאגן והקשרם לליקויים
11:45 – 10:15	תרגילים להנעת עמה"ש- והתאמה לליקויי יציבה.
15:00 – 12:15	תיאורי מקרה

מפגש 11	הנושאים
10:00 – 08:30	תרגילי תנועתיות עמ"ש בשילוב האגן וחגורת הרגליים
11:45 – 10:15	תרגילי תנועתיות עמ"ש ויישום בטיפול בליקויי יציבה
13:45 – 12:15	תרגילי תנועתיות אגן ומפרק ירך ויישום בטיפול ליקויי יציבה
15:00 – 13:45	ליקויי יציבה, נקודות המפתח ועקרונות למימוש ביומיום

מפגש 12	הנושאים
10:00 – 08:30	מבנה של טיפול תנועתי בליקויי יציבה
11:45 – 10:15	תיאור מקרה: מהבדיקה לטיפול
13:00 – 12:15	תיאור מקרה: מהבדיקה לטיפול
14:45 – 13:00	דגשים ועקרונות להעברת היציבה ליומיום ולתרגול
15:00 – 14:45	סיכום הקורס

מפגש 13	מפגש אישי
	המפגש יוקדש לתיאורי מקרה ויישום הטיפול התנועתי של ליקויי היציבה עם מטופלים.