

## קורס שיקום לב - 2026

תאריך	13:00-14:30	14:30-15:00	15:00-16:30	16:30-17:00	17:00-18:00	18-18:15	18:15-19:00
מפגש 1 6.10.26	שיחת פתיחה 13:00-13:30 עקרונות האימון הגופני <b>מיכל עצמון</b>	הפסקה	עקרונות האימון הגופני – המשך אימון אירובי – הערכה, ניטור סוגי אימונים ובניית תוכניות לשיפור הכושר האירובי. <b>מיכל עצמון</b>	הפסקה	המשך – <b>אימון אירובי תחנות מעשי</b> <b>מיכל עצמון</b>	הפסקה	תיאורי מקרה <b>מיכל עצמון</b>
מפגש 2 13.10.26	אימון התנגדות – הערכה, ניטור סוגי אימונים ובניית תוכניות לשיפור הכוח / סבולת לאוכלוסייה הבריאה. <b>אימון כוח מעשי</b> <b>מיכל עצמון</b>	הפסקה	אפידמיולוגיה ותסמינים. טיפול תרופתי. צנתור – מהלך, סיכונים והתוויות לשיקום. טרשת עורקים, מחלת לב כלילית ואי ספיקת לב <b>פחפי' חברט קלמפנר / דר' יוני גחסמן</b>	הפסקה	ניתוחי לב: מעקפים, מסתמים, השתלת LVAD, פריקרדיטיס, <b>פחפי' חברט קלמפנר / דר' יוני גחסמן</b>	הפסקה	המשך
מפגש 3 20.10.26	פיזיולוגיה בקיצור <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	אימון אירובי והתנגדות לחולי הלב בכל שלבי השיקום <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	<b>אימון מעשי</b> <b>אירובי-נוסחת קרבונן</b> <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	תיאורי מקרה <b>גליה בוגומילסקי</b>
מפגש 4 27.10.26	מערכת הולכה, אק"ג בסיסי, הפרעות קצב עם דגש מעשי לשיקום לב כולל תרגול קריאת אק"ג <b>פחפי' חברט קלמפנר</b>	הפסקה	טיפול תרופתי קוצבי לב: סוגים התוויות וקונטרה אינדיקציות. <b>פחפי' חברט קלמפנר</b>	הפסקה	<b>אימון מעשי</b> <b>אירובי-נוסחת קרבונן RPE I</b> <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	אימון כוח לחולי לב <b>גליה בוגומילסקי</b>
מפגש 5 3.11.26	התוויות תוכניות אימונים למטופל עם יל"ד ומחלות כלי דם פריפריות <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	<b>אימון מעשי תוך מדידות ל"ד</b> <b>מיכל עצמון</b>	הפסקה	עקרונות פעילות גופנית לחולי אי ספיקת לב <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	תיאורי מקרה <b>גליה בוגומילסקי</b>
מפגש 6 10.11.26	אימוני אינטרוולים בשיקום לב + תיאורי מקרה בקבוצות <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	מחלת הסוכרת: גורמי סיכון, פתופיזיולוגיה, סיבוכים וטיפול.	הפסקה	<b>אימון אינטרוולים מעשי</b>	הפסקה	המלצות והתוויות לחולי סוכרת <b>מיכל עצמון</b>
מפגש 7 17.11.24	בדיקת מאמץ – הרצאה <b>טמיר קמרמן פיזיולוג ראשי שיקום לב תל השומר</b>	הפסקה	בדיקת מאמץ הדגמה / צפייה בצנתור ב 2 קבוצות שמתחלפות	הפסקה	פעילות גופנית בהפרעות קצב + קוצבים ומסתמים <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	תיאורי מקרה <b>גליה + מיכל</b>
מפגש 8 24.11.26	פעילות גופנית בהפרעות קצב + קוצבים ומסתמים (המשך) ובדיקות נוספות ( מיפוי, אקו ועד...) <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	עבודה בקבוצות של ניתוח מבחני מאמץ ובניית תוכניות אימונים <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	<b>אימון משקל גוף מעשי</b> <b>מיכל עצמון</b>	הפסקה	תיאורי מקרה <b>גליה + מיכל</b>
מפגש 9 1.12.26	פעילות גופנית בהשמנה <b>גליה בוגומילסקי</b>	הפסקה	בשיקום לב <b>גליה + מיכל</b> vital signs	הפסקה	ביקור ושיח בגורי קורס שיקום לב (פזית לוינסקי) <b>גליה + מיכל</b>	הפסקה	שיחת סיכום <b>גליה + מיכל</b>