

שיקום קומפלקס צוואר-ראש-פנים ולסתות

צביקה גרינבאום – B.P.T, M.A.PT (Manip & Sports), PHD student

מיקום – בית הספר לפיזיותרפיה, אסף הרופא

חלק א', שיקום צוואר עליון : 8:30-17:00, 14-15/3/2017

חלק ב', שיקום צוואר תחתון : 8:30-17:00, 4-5/4/2017

חלק ג', שיקום הפרעות טמפורומנדיבולריות : 8:30-17:00, 16-17/5/2017

סה"כ 50 שעות אקדמיות

תפקידו המרכזי של הצוואר הוא לשאת עליו את הראש ולשרת פונקציות חשובות ביותר שלו כמו ראייה, שמיעה, לעיסה (כולל טעם וריח) ומיקום במרחב. תפקיד ייחודי זה הופך את הקומפלקס צוואר-ראש-פנים ולסתות ליחידה תפקודית אחת אשר מרכיביה תלויים ומשפיעים מאוד האחד על השני. בנוסף, ידועים לנו היום קשרים נזירי אנטומיים הדוקים בין מרכיבי הקומפלקס כך שגירוי נוסטיפטיבי באזור הפנים למשל יכול להוביל בקלות לתחושת כאב באזור צווארי ולהפך.

לפיכך, הטיפול המיטבי שלנו כפיזיותרפיסטים בהפרעות כאב ודיספונקציה באזור צוואר-ראש-פנים ולסתות דורש ידע מקיף על הקומפלקס כולו ויחסי הגומלין בין מרכיביו השונים.

בקורס זה נלמד לבדוק ולטפל במטופלים הסובלים מהתבניות הקליניות החשובות בקומפלקס צוואר-ראש-פנים ולסתות תוך התחשבות בעדויות המחקריות העדכניות ביותר.

הקורס מחולק לשלושה אזורים אנטומיים כאשר לכל אחד מהם יוקדשו יומיים מלאים:

- 1) חלק א': שיקום צוואר עליון (Cranio-cervical region) – מעורבות המבנים העליונים של הצוואר בכאבי ראש, כאבי פנים ולסתות, סחרחורת צווארית והטיפול בהם.**
- 2) חלק ב': שיקום צוואר תחתון (Cervico-brachial region) – מעורבות המבנים התחתונים של הצוואר בהפרעות כאב ודיספונקציה של רביע עליון (מוצא בית החזה, שורש עצב צווארי, כאבי שכמה/כתף, כאב צוואר מכני) והטיפול בהם.**
- 3) חלק ג': שיקום הפרעות טמפורומנדיבולריות (Temporomandibular region) – מעורבות שרירי הלעיסה, מפרק הלסת והמבנים הסמוכים אליהם בהפרעות טמפורומנדיבולריות והטיפול בהם.**

חלק א' – שיקום צוואר עליון (Cranio-cervical region), 16.5 שעות: 14-15/3/17

1) רקע מדעי עם אוריינטציה קלינית

- אנטומיה וקינזיולוגיה של ע"ש צווארי עליון (Occ-C1-C2-C3) ומערכת הלעיסה
- כאב צווארי עליון והמערכת הסנסורית
- כאב צווארי עליון והמערכת המוטורית
- הצוואר העליון ומערכת שווי המשקל
- הצוואר וכאבי פנים-לסתות
- גורמים תורמים לכאב צווארי עליון

- פקטורים פסיכו-סוציאליים בכאבי צוואר-ראש-פנים

2) פתולוגיות ותבניות קליניות נפוצות בעמוד שידרה צווארי עליון

- כאב ראש צווארי
- סחרחורת צווארית
- מעורבות צווארית בכאבי פנים ולסתות (כולל TMD)

3) הערכה וטיפול בהפרעות בקומפלקס הצוואר העליון

- תשאול סובייקטיבי ספציפי לפצינט עם כאב ראש צווארי, סחרחורת צווארית, הפרעה תמפורומנדיבולרית וצליפת שוט
- בדיקה פיזיקאלית של קומפלקס הצוואר העליון – התייחסות למערכת המפרקית (בדיקה מנואלית, בדיקות יציבות, אבחנה מבדלת), המערכת השרירית (שליטה מוטורית, סנכרון הצוואר ומערכת הלעיסה, נקודות טריגר שריריות), המערכת העצבית (בדיקות נורו דינאמיות ספציפיות לצוואר העליון) והמערכת התחושתית (בדיקות לסחרחורת צווארית).
- טכניקות מנואליות נבחרות לקומפלקס הצוואר העליון – טכניקות לתנועתיות מפרקית (כולל טכניקות אוסטאופתיות, טכניקות מייטלנד, טכניקות בסגנון מאליוגן, טכניקות משולבות, ללא מניפולציות), "שחרור" רקמה רכה בדגש על TRIGGER POINTS, "עידוד" שרירים רפויים, תנועתיות עצבית
- תרגילים רפואיים ספציפיים לשיקום המערכות השונות בקומפלקס הצוואר העליון – עידוד מנח ניטראלי, אימון ספציפי לפלקסורים עמוקים ולטרפז התחתון, קשר אגן-טורקס-צוואר עליון, תרגילים סנסוריים לסחרחורת צווארית, קשרים בין צוואר למפרק הלסת ושרירי הלעיסה.
- תפירת הקצוות – עקרונות מנחים בשיקום הפרעות בקומפלקס הצוואר העליון. עקרונות השילוב הנכון בין תרפיה מנואלית לתרגול האקטיבי. התאמת הטכניקות הטיפוליות לשלב השיקומי. דגש על חשיבה קלינית בריאה.

חלק ב' – שיקום צוואר תחתון (Cervico-brachial region), 16.5 שעות: 4-5/4/17

1) רקע מדעי עם אוריינטציה קלינית

- אנטומיה וקינזיולוגיה של ע"ש צווארי, דגש על צוואר תחתון
- אנטומיה קלינית וקינזיולוגיה של הטורקס-סקפולה-כתף, דגש מיוחד על מערכת הנשימה
- כאב צוואר והמערכת הסנסורית
- כאב צוואר והמערכת המוטורית
- כאב צוואר ומערכת הנשימה
- גורמים תורמים לכאב צווארי
- פקטורים פסיכו-סוציאליים בכאב צוואר

2) פתולוגיות ותבניות קליניות נפוצות בעמוד שידרה צווארי

- כאב צווארי מכני (פסטרי ודיסקוגני)
- שורש עצב צווארי
- סינדרום מוצא בית החזה (TOS)
- כאב צווארי ממקור מיופסציאלי

- צליפת שוט והפרעות הנלוות אליה (Whiplash Associated Disorders)

3) הערכה וטיפול בהפרעות בקומפלקס הצוואר

- תשאול סובייקטיבי ספציפי לפצינט עם תלונות צוואר תחתון
- בדיקה פיזיקאלית של קומפלקס הצוואר – התייחסות למערכת המפרקית (בדיקה מנואלית, דגש מיוחד על טורקס והצלעות), המערכת השרירית (אורך שרירים, נקודות טריגר חשובות, תפקוד סרעפתי), המערכת העצבית (בדיקות נירודינאמיות ספציפיות) והמערכת התחושתית (בדיקות לסחרחורת צווארית)
- טכניקות מנואליות נבחרות לקומפלקס הצוואר – טכניקות לתנועתיות מפרקית (כולל טכניקות אוסטאופתיות, טכניקות מייטלנד, טכניקות MWM, כולל מניפולציות טורקליות בלבד), "שחרור" רקמה רכה בדגש על TRIGGER POINTS, "עידוד" שרירים רפויים, תנועתיות עצבית
- תרגילים רפואיים ספציפיים לשיקום המערכות השונות בקומפלקס הצוואר – עידוד מנח ניטראלי, אימון ספציפי לתיקון מנח שכמתי על הטורקס, עידוד תנועתיות צומת Tx/Cx, קשר אגן-טורקס-צוואר, תרגילים המשלבים סנכרון שליטה מוטורית ונשימה נכונה
- תפירת הקצוות – עקרונות מנחים בשיקום הפרעות בקומפלקס הצוואר. עקרונות השילוב הנכון בין תרפיה מנואלית לתרגול האקטיבי. התאמת הטכניקות הטיפוליות לשלב השיקומי. דגש על חשיבה קלינית בריאה.

חלק ג' – שיקום הפרעות טמפורומנדיבולריות (Temporomandibular region), 16.5

שעות: 16-17/5/17

1) רקע מדעי עם אוריינטציה קלינית

- אנטומיה קלינית של מערכת הלעיסה
- קינסיולוגיה, מכניקה ופתו-מכניקה של מפרק הלסת (TMJ)
- קשרים אנטומיים-פונקציונאליים של מערכת הלעיסה והצוואר
- צוואר עליון והפנים: נירודינאמיה וכאב
- אפידמיולוגיה של TMD
- אטיולוגיה של TMD
- פקטורים פסיכו-סוציאליים ב-TMD
- טיפול רפואי מקובל ב-TMD (סדים אורליים, טיפול התנהגותי, אופציות ניתוחיות)

2) פתולוגיות ותבניות קליניות נפוצות במערכת הלעיסה

- TMD ממקור שרירי
- הפרעות דיסקוגניות של מפרק הלסת
- הפרעות מפרקיות-ניווניות של מפרק הלסת
- אבחנה מבדלת של TMD – כאבי פנים ולסתות שאינם TMD.
- מעורבות הצוואר העליון ב-TMD.

3 הערכה וטיפול בכאב ודיספונקציה של מערכת הלעיסה

- תשאול סובייקטיבי ספציפי לפציינט עם כאבי פנים ולסתות.
- בדיקה פיזיקאלית של מערכת הלעיסה – התייחסות למערכת המפרקית (בדיקה מנואלית של ה-TMJ, תנועות אקסוסוריות ופיזיולוגיות), המערכת השרירית (שליטה מוטורית, סנכרון שרירי במערכת הלעיסה, נקודות טריגר שריריות רלוונטיות), המערכת העצבית (בדיקות נויור דינאמית לעצב המנדיבולרי).
- טכניקות מנואליות נבחרות למערכת הלעיסה – טכניקות לתנועתיות מפרקית (מייטלנד, מוביליזציות בתנועה), "שחרור" רקמה רכה בדגש על TRIGGER POINTS (Masseter, Temporalis, Pterygoids, Hyoid muscles), איזון שרירי סביב הלסת, תנועתיות עצבית ספציפית (עצב מנדיבולרי).
- תרגילים רפואיים ספציפיים לשיקום תפקוד מערכת הלעיסה – שיפור תחושת מצב, סנכרון שרירי, "ייצוב", שימוש בלשון כאיבר חישה, שיפור מכניקה סימטרית של הלסת.
- תפירת הקצוות – עקרונות מנחים בשיקום TMD/ עקרונות השילוב הנכון בין תרפיה מנואלית לתרגול האקטיבי. התאמת הטכניקות הטיפוליות לשלב השיקומי. דגש על חשיבה קלינית בריאה.

על המרצה:

צביקה גרינבאום הינו פיזיותרפיסט בוגר אוניברסיטת חיפה עם התמחות משולבת בפיזיותרפיה מנואלית וספורט באוניברסיטת דרום אוסטרליה. במהלך שהותו באוסטרליה לאחר גמר הלימודים התמחה בפרקטיקה של טיפול מנואלי בעמוד השדרה הצווארי אצל מספר קלינאים מובילים וביניהם מר דין ווטסון, מומחה בעל שם עולמי בתחום כאב ראש צווארי.

עובד כיום בקליניקה פרטית ברמת השרון (ספורטופדיה) שם מטפל בעיקר בפציינטים עם כאבי גב, צוואר וכאבי ראש-פנים. צביקה משמש כעוזר הוראה בבית הספר לפיזיותרפיה של אוניברסיטת תל אביב, מורה בבית הספר לרפואת שיניים באוניברסיטת תל אביב ומעביר קורסים קליניים לפיזיותרפיסטים. צביקה הינו מדריך מוסמך לדיקור יבש של האקדמיה הבינלאומית ע"ש David G Simons לכאב מיופסציאלי ודיקור יבש.

צביקה נמצא כיום בעיצומה של עבודת דוקטורט שמתבצעת בשילוב של החוג לפיזיותרפיה ובית הספר לרפואת שיניים של אוניברסיטת תל אביב. במחקר נבדקת המעורבות התחלואה הנלווית של הצוואר העליון (כאב ראש צווארי) במטופלים עם הפרעות טמפורומנדיבולריות. ממצאים ראשונים יוצגו למשתתפי הקורס.

עלות הקורס המלא כולל מע"מ (צוואר עליון + צוואר תחתון + TMD):

<u>שיקום TMD</u> <u>בלבד כולל</u> <u>מע"מ</u>	<u>צוואר תחתון</u> <u>בלבד כולל</u> <u>מע"מ</u>	<u>צוואר עליון</u> <u>בלבד כולל</u> <u>מע"מ</u>	<u>קורס מלא כולל</u> <u>מע"מ</u> (צוואר עליון+ צוואר תחתון+ TMD) <u>50 שעות</u>	<u>תנאי הרשמה</u> <u>מוקדמת:</u> לפני ה-10/2/17
<u>16.5 שעות</u>	<u>16.5 שעות</u>	<u>16.5 שעות</u>	<u>2250 ₪</u>	פיזיותרפיסטים טריים (שסיימו עד 2015)
<u>900 ₪</u>	<u>900 ₪</u>	<u>900 ₪</u>	<u>2400 ₪</u>	חברי עמותה בהרשמה מוקדמת
<u>1000 ₪</u>	<u>1000 ₪</u>	<u>1000 ₪</u>	<u>2700 ₪</u>	חברי עמותה בהרשמה רגילה
<u>1100 ₪</u>	<u>1100 ₪</u>	<u>1100 ₪</u>	<u>2700 ₪</u>	אינם חברי עמותה בהרשמה מוקדמת
<u>1100 ₪</u>	<u>1100 ₪</u>	<u>1100 ₪</u>	<u>3000 ₪</u>	אינם חברי עמותה בהרשמה רגילה

הנחיות להרשמה:

- (1) הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים בלבד.
- (2) נא לשלוח את הפרטים הבאים למייל tzvikagg@gmail.com
 - שם מלא
 - כתובת מדויקת וטלפון להתקשרות
 - הקורס המבוקש: קורס מלא / צוואר עליון בלבד / צוואר תחתון בלבד/TMD בלבד
- (3) לשריון המקום בקורס המלא יש להפקיד צ'ק בבנק דיסקונט או לבצע העברה בנקאית על סך **500 ₪** לפי פרטי חשבון הבאים:
בנק דיסקונט, סניף 044 (הרצליה), חשבון 119238820, על שם צביקה גרינבאום
- (4) יתרת הסכום תשלום בבוקר הראשון של הקורס (משתתפי הקורס המלא יוכלו לחלק לשני תשלומים שווים)
- (5) משתתפי הקורס המלא יוכלו לחלק את יתרת התשלום לשניים בהפרש של חודש (תשלום ראשון בבוקר המפגש הראשון)
- (6) הקורס מוגבל ל-18 לפי עקרון כל הקודם זוכה