

תוכנית קורס שיקום רצפת האגן הנשית

ינואר - פברואר - מרץ 2025

מפגש 1: **פנים מול פנים** ראשון אחה"צ – 12.1.25 – **באסף הרופא**

15:30-16:30 - התכנסות- פתיחה והגדרת מטרות- ליאת תמר ושני

16:30-16:45 - הפסקה

16:45-18:15 - אנטומיה אורוגניטלית - ליאת

18:15-18:30 - הפסקה

18:30-19:45 - אנטומיה של רצפת האגן – תמר

19:45-20:00 – הדרכה להסתכלות - ליאת

סה"כ – 4.5

מפגש 2: **ZOOM שלישי בוקר** – 14.1.25

8:00-9:00 - חזרה וסיום אנטומיה - תמר

9:00-9:15 - הפסקה

9:15-10:45 - מושגי יסוד, הערכה אורוגינקולוגית ראשונית וצניחות אברי האגן – ד"ר גרוץ

10:45-11:00 - הפסקה

11:00-11:45 - פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של מערכת השתן – ליאת

11:45-12:00 - הפסקה

12:00-13:30 - דליפות שתן – ד"ר רונית גלעד

סה"כ 5.5 שעות

מפגש 3: ZOOM ראשון אחה"צ – 19.1.25

15:30-17:00 - שלפוחית היפר-אקטיבית – הערכה וטיפול + השלמות ושאלות – ליאת

17:00-17:15 – הפסקה

17:15-18:45 - לא על רצפת האגן לבדה – שני

18:45-19:00 – הפסקה

19:00-20:00 - עקרונות הבדיקה הפיזיקלית – הכנה למפגש למחרת – ליאת

סה"כ – 4.5 שעות

מפגש 4: מפגש מעשי - שלישי במשך היום – 21.1.25 באסף הרופא

מפגש של 3 שעות בקבוצות קטנות – בוקר, צהריים ואחה"צ

מפגש 5: ZOOM ראשון אחה"צ 26.1.25

15:30-17:00 – הריון ולידה - תמר

17:00-17:15 – הפסקה.

17:15-18:45 – הריון ולידה - המשך - תמר

18:45-19:00 – הפסקה

19:00-19:40 – הריון ולידה – המשך – תמר

19:40-20:00 - הדרכה למילוי מאזן נוזלים

סה"כ 4.5 שעות

מפגש 6: ZOOM רביעי בוקר – 29.1.25

8:00-9:30 – אנטומיה של מערכת העיכול ודרכי העיכול התחתונות- ד"ר עידו מזרחי

9:30-9:50 – הפסקה

9:50-11:20 – מערכת העיכול - פיזיולוגיה + בדיקות - ד"ר עידו מזרחי

11:20-11:40 – הפסקה

11:40-13:00 – פתולוגיות: טחורים, פיסורה, פיסטולה, IBS, פרוקטלגיה פוגקס, דלקות מעי

(קוליטיס, קרוהן) – ד"ר עידו מזרחי

סה"כ 5 שעות

מפגש 7: ראשון אחה"צ מוקדם – 2.2.25 באסף הרופא

14:30-15:30 – עקרונות התרגול - שני

15:30-15:45 – הפסקה

15:45-16:30 – עקרונות התרגול (המשך)

16:30-16:40 – הפסקת התארגנות

16:40-17:30 – תרגול מעשי בקבוצה - שני

17:30-18:00 – הפסקה

18:00-20:00 – כאבים ברצפת האגן – פרופ' אחינועם לב שגיא

סה"כ 5.5 שעות

מפגש 8: ZOOM רביעי בוקר – 5.2.25

8:00-10:00 – עקרונות האנמנזה ובין אבחון לטיפול – ליאת ותמר

10:00-10:30 – הפסקה

10:30-12:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר

12:00-12:15 – הפסקה

12:15-14:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – המשך.

סה"כ: 6 שעות

מפגש 9: מפגש מעשי - ראשון מהצהרים - 9.2.25 - באסף הרופא

12:30-13:30 - ביופידבק בעזרת אולטרסאונד - תמר

13:30-13:45 - הפסקה

13:45-15:30 - עקרונות הטיפול במכשירי ביופידבק - ליאת

15:30-16:00 - הפסקה + התארגנות

16:00-20:00 - תרגול ב-3 קבוצות - ליאת, תמר, שני ומתרגלות

- תרגול מעשי - בדיקה + ביופידבק

- מעשי - בדיקה + ביופידבק (המשך)

- תרגול בקבוצה: תרגילים מתאימים לעידוד תרגול שר"א

סה"כ 7.5 שעות

מפגש 10: מפגש מעשי - שלישי מהצהרים - 11.2.25 - באסף הרופא

13:00-14:30 - הטיפול הפיזותרפי בעצירות - ליאת

14:30-14:45 - הפסקה

14:45-15:15 - הטיפול הפיזותרפי בדליפות צואה - ליאת

15:15-15:30 - הפסקה

15:30-16:15 - ניתוח מקרים

16:15-16:45 - עקרונות הבדיקה האנורקטלית - ליאת

16:45-17:15 - הפסקה + התארגנות

17:15-20:00 - **תרגול מעשי** - בדיקה אנו-רקטלית ובדיקת רצפת אגן בעמידה - ליאת, שני, תמר

סה"כ 7 שעות

מפגש 11: ZOOM ראשון אחה"צ – 16.2.25

14:00-15:00 – אנדומטריזיס – ד"ר קאופמן

15:00-15:15 – הפסקה

15:15-16:45 – מושגי יסוד במיניות ובתפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת

16:45-17:00 – הפסקה

17:00-18:15 – המשך מושגי יסוד ואנמנזה - ליאת

18:15-18:30 – הפסקה

18:30-20:00 – כלים בסיסיים לטיפול בכאב + הצגת תיאור מקרה - ליאת

סה"כ 6 שעות

מפגש 12: ZOOM שלישי בוקר – 18.2.25

8:00-9:30 – רצפת האגן הגברית- ליקויים שכיחים וטיפול- הרצאת רופא

9:30-10:00 – הפסקה

10:00-11:10 – הורמונים במעגל חיי האישה - תמר

11:10-11:30 – תיאור מקרה – רצפת אגן וספורט – תמר

11:30-11:45 – הפסקה

11:45-12:30 – גירוי חשמלי - ליאת

12:30-12:45 – הפסקה

12:45-14:00 – בניית תכנית טיפול – ליאת ותמר

סה"כ 6 שעות

מפגש 13: מפגש מעשי - יום ראשון – צהרים – 23.2.25 באסף הרופא

13:30-16:45 – מטלה מעשית: תיאורי מקרה בניתוח משותף – ליאת, שני ותמר

16:45-17:15 - הפסקה להתארגנות

17:15-20:00 – **תרגול מעשי:** גירויים חשמליים + תרגול מתקדם – ליאת, שני, תמר ומתרגלות

סה"כ 6.5 שעות

מפגש 14: **סיום קורס – פנים מול פנים** – ראשון אחה"צ 2.3.25 **באסף הרופא**

14:00-14:15 – התכנסות

14:15-15:15 – מבחן

15:15-16:00 – הפסקה

16:00-16:40 – אתיקה בחדר הטיפולים - תמר

16:40-16:50 – בריאות האישה בבתי החולים - שני

16:50-17:05 – הפסקה

17:05-17:45 – הטרדה מינית בחדר הטיפולים – נגה גל

17:45-18:00 - יוצאים לדרך – ליאת

18:00-18:10 – הפסקה

18:10-20:00 – שיחת סיכום קורס

סה"כ 6 שעות

סה"כ שעות הקורס 77.5 שעות

* הזכות לשינויים שמורה