

## תוכנית קורס שיקום רצפת האגן הנשית

יוני - יולי 2025

מפגש 1: **פנים מול פנים ראשון אחה"צ – 8.6.25 – באסף הרופא**

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

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 שעות**

---

מפגש 2: **ZOOM שלישי בוקר – 10.6.25**

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 – 15.6.25**

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/ תמר

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 **פנים מול פנים** - שלישי במשך היום - 17.6 – **באסף הרופא**  
(ייתכן גם רביעי 18.6, עדכון יצא לנרשמים)

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

**סה"כ 3 שעות**

---

**מפגש 5:** **ZOOM ראשון אחה"צ 22.6.25**

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 נחלים

**סה"כ 4.5 שעות**

---

**מפגש 6:** **ZOOM רביעי בוקר – 25.6.25**

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: ZOOM ראשון אחה"צ מוקדם – 29.6.25**

14:30-15:30 – עקרונות התרגול – תמר

15:30-15:45 – הפסקה

15:45-16:30 – עקרונות התרגול (המשך)

16:30-16:50 – תרגול מעשי בקבוצה – תמר

16:50-17:10 – הפסקה

17:10-18:10 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר

18:10-18:30 – הפסקה

18:30-20:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר

**סה"כ 5.5 שעות**

**מפגש 8: ZOOM רביעי בוקר – 2.7.25**

12:15-14:15 – כאבים ברצפת האגן – פרופ' אחינועם לב שגיא

14:15-14:45 – הפסקה

14:45-16:00 – עקרונות הטיפול ההתנהגותי – המשך - תמר

16:00-16:15 – הפסקה

16:15-18:15 – עקרונות האנמנזה ובין אבחון לטיפול

**סה"כ 6 שעות**

**מפגש 9: ZOOM ראשון אחה"צ – 6.7.25**

15:00-16:30 – הטיפול הפיזיותרפי בעצירות - ליאת

16:30-16:45 – הפסקה

16:45-18:15 – הטיפול הפיזיותרפי בדליפות צואה - ליאת

18:15-18:30 – הפסקה

18:30-19:15 – ניתוח מקרים

19:15-20:00 – עקרונות הבדיקה האנורקטלית – ליאת

**סה"כ 5 שעות**

**מפגש 10: ZOOM שלישי - 8.7.25**

8:00-9:00 – ביופידבק בעזרת אולטרסאונד

9:00-9:15 – הפסקה

9:15-11:00 – עקרונות הטיפול במכשירי ביופידבק.

**סה"כ 3 שעות**

**מפגש 11: מפגש מעשי פנים מול פנים - שישי 11.7.25 – באסף הרופא**

תרגול ב-3 קבוצות - ליאת, תמר, שני ומתרגלות

8:00-12:00 **תרגול מעשי** – כולל זמן הפסקה

○ שימוש בביופידבק

○ בדיקה

○ תרגול בקבוצה: תרגילים מתאימים לעידוד תרגול שר"א

12:00-14:00 **תרגול אנו-רקטלי**

**סה"כ 6 שעות**

**מפגש 12: ZOOM ראשון אחה"צ - 13.7.25**

15:00-15:50 – אנדומטריוזיס – ד"ר קאופמן

15:50-16:05 – הפסקה

16:00-17:00 מושגי יסוד במיניות ובתפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת

17:00-17:15 – הפסקה

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

18:15-18:30 – הפסקה

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

**סה"כ 5 שעות**

**מפגש 13: ZOOM שלישי בוקר – 15.7.25**

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

9:30-10:00 - הפסקה

10:00-11:30 - הורמונים במעגל חיי האישה – 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 14: מפגש מעשי פנים מול פנים - יום שלישי צהרים – 22.7.25 - באסף הרופא**

13:00-16:15 - תיאורי מקרה בניתוח משותף – ליאת, תמר, פולה

16:15-16:45 - הפסקה להתארגנות

16:45-20:00 - **תרגול מעשי:** גירויים חשמליים + תרגול מתקדם (כולל בדיקה בעמידה) – ליאת,

תמר ומתרגלות

**סה"כ 7 שעות**

**מפגש 15: סיום קורס פנים מול פנים – ראשון אחה"צ 27.7.25 – באסף הרופא**

14:00-14:15 - התכנסות

14:15-15:15 - מבחן

15:15-16:00 - הפסקה

16:00-16:50 - אתיקה בחדר הטיפולים - תמר

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**

**\* הזכות לשינויים שמורה**