

תוכנית קורס שיקום רצפת האגן הנשית

נובמבר - דצמבר 2026 + ינואר 2027

מפגש 1: מפגש מעשי **פנים מול פנים** - שני צהרים - 16.11.26 - **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** - 24.11.26

8:00-9:00 - חזרה וסיום אנטומיה - תמר

9:00-9:15 - הפסקה

9:15-11:00 - מושגי יסוד, הערכה אורוגינקולוגית ראשונית וצניחות אברי האגן - פרופ' גרוץ

11:00-11:15 - הפסקה

11:15-11:50 - פיזיולוגיה ופתופיזיולוגיה של מערכת השתן - ליאת

11:50-12:00 - הפסקה

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

סה"כ 5.5 שעות

מפגש 3: **ZOOM ראשון אחה"צ** - 29.11.26

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 המעשי - ליאת

סה"כ 4.5 שעות

מפגש 4: מפגש מעשי **פנים מול פנים** - שישי בוקר – 4.12.26 – באסף הרופא

מפגש של 3 שעות ב- 2 קבוצות קטנות – 8:00-11:00 / 11:00-14:00

סה"כ 3 שעות

מפגש 5: **ZOOM ראשון אחה"צ** – 6.12.26

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** – 9.12.26

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, פרוקטליגיה פוגקס, דלקות מעי

(קוליטיס, קרוהן) – ד"ר עידו מזרחי

סה"כ 5 שעות

מפגש 7: ZOOM ראשון אחה"צ – 13.12.26

14:00-15:30 - עקרונות התרגול – שני

15:30-15:45 - הפסקה

15:45-16:45 - עקרונות התרגול – המשך

16:45-17:15 - תרגול מעשי בקבוצה

17:15-17:30 - הפסקה

17:30-18:45 - כאבים ברצפת האגן – פרופ' אחינועם לב שגיא

18:45-19:00 - הפסקה

19:00-20:00 - כאבים ברצפת האגן – המשך

סה"כ 6 שעות

מפגש 8: ZOOM רביעי בוקר – 16.12.26

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

10:00-10:15 - הפסקה

10:15-11:45 - עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר

11:45-12:00 - הפסקה

12:00-13:15 - עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר

13:15-13:30 - הפסקה

13:30-14:30 - עקרונות הטיפול ההתנהגותי – תמר

סה"כ 6.5 שעות

מפגש 9: מפגש מעשי פנים מול פנים - ראשון צהרים – 20.12.26 – באסף הרופא

12:30-13:30 - ביופידיק בעזרת אולטרסאונד – תמר

13:30-13:45 - הפסקה

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

15:30-16:00 - הפסקה + התארגנות

16:00-20:00 – תרגול מעשי – חזרה על תרגול קודם, ושימוש בביופידבק

סה"כ 7.5 שעות

מפגש 10: ZOOM שלישי בוקר – 22.12.26

08:00-09:00 – אנדומטריזיס – ד"ר קאופמן

09:00-09:15 – הפסקה

09:15-10:15 – מושגי יסוד במיניות ובתפקוד מיני, כולל אנמנזה – ליאת

10:15-10:30 – הפסקה

10:30-11:30 – המשך מושגי יסוד ואנמנזה - ליאת

11:30-11:45 – הפסקה

11:45-13:00 – כלים בסיסיים לטיפול בכאב + הצגת תיאור מקרה - ליאת

סה"כ 5 שעות

מפגש 11: מפגש מעשי פנים מול פנים - ראשון צהרים 27.12.26 – באסף הרופא

12:00-13:30 – הטיפול הפיזיותרפי בעצירות - ליאת

13:30-13:45 – הפסקה

13:45-15:00 – הטיפול הפיזיותרפי בדליפות צואה - ליאת

15:00-15:15 – הפסקה

15:15-15:45 – ניתוח מקרים

15:45-16:00 – הסבר על מנומטריה

16:00-16:30 – עקרונות הבדיקה האנורקטלית - ליאת

16:30-17:00 – הפסקה + התארגנות

17:00-20:00 – תרגול מעשי - בדיקה אנו-רקטלית וטיפול וגינאלי – ליאת, תמר

סה"כ 8 שעות

מפגש 12: ZOOM שלישי בוקר - 29.12.26

08:00-09:30 – הורמונים במעגל חיי האישה - תמר

09:30-09:45 – הפסקה

09:45-10:30 – גירוי חשמלי - ליאת

10:30-10:45 – הפסקה

10:45-12:00 – בניית תכנית טיפול – ליאת ותמר

12:00-12:15 – הפסקה

12:15-14:00 – רצפת האגן הגברית – ליקויים שכיחים וטיפול – ד"ר יריב שטבהולץ

סה"כ 6 שעות

מפגש 13: מפגש מעשי **פנים מול פנים** – ראשון צהרים – 3.1.27 – **באסף הרופא**

13:00-16:30 - תיאורי מקרה בניתוח משותף – ליאת, תמר

16:30-17:00 - הפסקה להתארגנות

17:00-20:00 – **תרגול מעשי:** חזרה ושימוש בגירויים חשמליים + רצפת אגן בתרגול כללי

סה"כ 7 שעות

מפגש 14: סיום קורס **פנים מול פנים** – ראשון אחה"צ 10.1.27 – **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

17:45-18:10 - יוצאים לדרך – שני וליאת

18:10-18:25 – הפסקה

18:25-20:00 – שיחת סיכום קורס

סה"כ 6 שעות

* הזכות לשינויים שמורה