

## קורס תרגילים מתקנים אינטגרטיביים (ק-תמ"א)

### Integrative Corrective Exercises Course (ICEC)

סיליבוס: 20 שעות 4 X מפגשים 5 X שעות אקדמאיות

מטרות הקורס:

1. הסטודנט ידע לזהות בעיות שונות במערכת השריר שלד.
2. הסטודנט יקבל הרחבת ידע בתחומי האנטומיה והפתואנטומיה של מערכת התנועה.
3. הסטודנט ידע להשתמש בכלי איבחון במסגרת עבודתו לזיהוי בעיות יציבתיות ותנועתיות.
4. הסטודנט ידע לבצע מגוון רחב של תרגילים בטכניקה מושלמת ולבצע התאמות לפי מצב המתאמן.
5. הסטודנט ידע לעשות אינטגרציה עם הידע התאורטי והמעשי בתיאור מקרה שינתן לו במסגרת הקורס.

#### מפגש 1- תרגילים מתקנים אינטגרטיביים כפתרון לדיספונקציות במערכת התנועה:

- זיהוי ליקויים במערכת התנועה והסיבות להיווצרות הבעיות הללו.
- סקירת שיטות אבחון תנועתיות יעילות ודרכי תיקון ע"י תרגילים מתקנים אינטגרטיביים
  - Cuing חיצוני לחלוקת עומסים נכונה.
  - יצירת תבניות תנועה מיטביות.
  - שימוש ב SMFR (Self Myofascial Release) ע"י גלילים ועוד.
- שילוב התרגילים המתקנים האינטגרטיביים בתבניות תנועה נכונות ושימורן כתבניות פונקציונאליות המחקות את הפעילות האמיתית מבחינת מישורי תנועה, טווחים ומהירויות עבודה.
- **סדנא מעשית להכרות עם תרגילים מתקנים אינטגרטיביים:**
  - הכרות עם תרגילי Walking Lunge, Step Up, Over Head squat ועוד ככלים אבחוניים ומתקנים
  - SMFR (Self Myofascial Release)

#### מפגש 2- הירך המפקדה העליונה של הגפה התחתונה:

- הסיבות להתמקדות במפרק הירך כמקור אפשרי לפתרון בעיות בגפיים התחתונות ובגב.
- סיבות ואפקטים של כשלים ודיספונקציות שמקורן בירך.
- דגשים יציבתיים ותנועתיים כדרכי פתרון והתמודדות עם הכשלים שנמצאו.
- דרכי מניעה לעתיד.

• **סדנא מעשית לתרגילים מתקנים אינטגרטיביים לירך:**

- Hip Hinge
- גיוס מיטבי של שרירי גו והורדת עומס מכופפי ירך
- דיסאסוציאציה של אגן מול ירך
- תרגילים מורכבים בחלק מפונקציה רחבה ומלאה
- SMFR לאזור הירך והאגן

**מפגש 3- מתיחות : משמעותן ותפקודן:**

- יעילות המתיחות- חשיבות המתיחות הסטטיות והדינמיות מבחינת מינון ומתי לבצע מה.
- השימוש ב SMFR כחלק אינטגרלי בחלק הרכיבי החימום והשחרור ביחידות האימון.
- מתיחות חדשות תוך ייעול האפקט האימוני.
- שמירה על טווחי תנועה קיימים במסגרת תרגילית

• **סדנא מעשית לתרגילים מתקנים אינטגרטיביים, בדגש על גמישות ומתיחות :**

- SMFR עם כל אמצעי העזר הקיימים עם הסבר על איזה אמצעי יעיל יותר לאיזה אזור בגוף ודרכי שימוש מיטביות ויעילות תוך הדגשת השילוב של נשימה תוך כדי ביצוע.
- לימוד תרגילי מתיחה המשלבים גיוס שרירי עם מתיחת.

**מפגש 4- הכתף- השכמה ויחסי הגומלין ביניהן:**

- סיבות נפוצות לבעיות תנועתיות שמקורן בגו, פלג הגוף העליון ובגפיים העליונות, כגון:
- דיסקינזיה של השכמה, נוקשות יתר בעמוד השדרה הטוראקל ועוד.
- דרכי אבחון והסתכלות באזורים אותם נסקור.
- לימוד תרגילים מתקנים אינטגרטיביים כפתרונות מעשיים לדיספונקציות שהתגלו.

• **סדנא מעשית לתרגילים מתקנים אינטגרטיביים לחגורת הכתפיים:**

- SMFR עם גליל וכדורים לשרירי השכמה, תוך שימוש גם בצידוד חדר הכושר האינטגרלי הקיים.
- שימוש בגומיות וטייפינג לנירמול מנח שכמה וטונוס שרירי השכמה לשם יצירת תבנית תנועה מיטבית במפרקי חגורת הכתף.
- לימוד תרגילים מתקנים לגיוס מיטבי של מייצבי גו ושכמה בתוך תבניות תנועה פונקציונאליות.

• **הערה:**

כל הנושאים המוצגים והמועברים במסגרת הקורס מושתתים על מאמרים וספרות עדכנית בנושא. במהלך מפגשי הקורס ישולבו תיאורי מקרה ודרכי תיקון מתאימות.

**על המרצה:**

**פיזיותרפיסט מוסמך (B.P.T)**, בוגר תואר ראשון מאוניברסיטת חיפה, בוגר תואר שני בפיזיותרפיה (M.P.T) מאוניברסיטת ב"ש. מומחה בתחום הטיפול האורתופדי, פציעות ספורט ושיקום תנועתי

**בעל קליניקה פרטית בגבעתיים לטיפול פיזיותרפיה ושיקום אורתופדי-פונקציונאלי: + Physio Fitness**

**מרצה** במוסדות מובילים בתחום הטיפול השיקום התנועה וספורט, כגון: מכללת וינגייט, אוניברסיטת ת"א, הגיימנסיה ועוד.

**מרצה ומנחה סדנאות מול מוסדות פרטיים** בתחומי הפיזיותרפיה, **שיקום פונקציונאלי**, בריאות, כושר, ארגונומיה, Work Life Balance ומעגל החיים.

מפתח הקורסים: **'תרגילים מתקנים אינטגרטיביים'**, 'פילאטיס פונקציונאלי לאחר שיקום', קורס טייפונג ועוד.

**פיזיותרפיסט הבית** חדר הכושר 'גוף ראשון' בת"א

**מאמן כושר אישי** (בוגר מכללת וינגייט), מדריך פילאטיס שיקומי ומשקם מפציעות ספורט גם במסגרת חדר הכושר


**יועץ לפיזיותרפיה** בחר"פ צריפין – שיקום וטיפול בחיילים ולוחמים והחזרם לשגרת הפעילות הצבאית

עבדתי במרכז הטיפול APOS THERAPY **כפיזיותרפיסט מוסמך לטיפול ב APOS (ATC)**.

אחראי על תחום הספורט במרכז הטיפול כמו גם פיזיותרפיסט של קבוצת הכדורגל הפועל פ"ת.

מייל: [oferz@hotmail.com](mailto:oferz@hotmail.com)

טלפון: 052-3296994

 Ofer Zahar / PhysioFitness+

