

סיליבוס אנטומיה טופוגרפית למטפלים ומאמנים:

מטרת הקורס:

הקניית ידע תיאורטי ומעשי באנטומיה ובאנטומיה טופוגרפית לשם הבנה מלאה ורחבה יותר כמו גם הקניית יכולות מישוש וזיהוי מבנים במערכת השריר-שלד בגופינו.

מפגש מספר 1:

חלק ראשון - "בואו נמפה את גופינו":

מה זה אנטומיה טופוגרפית, איך אפשר לזהות אברים שונים בגופינו שטחיים ועמוקים כאחד ומה השימושים של שיטה זו בעולמות הטיפול והאימון

חלק שני - כף רגל ושוק: "הכרה עם קומת הקרקע":

במפגש זה נחקור לעומק את כף הרגל, הקרסול ועצמות השוק, נלמד על השרירים השונים והשפעתם על פציעות שונות באזורים אנטומיים אלו (Shin Splint, Plantar Facsitis ועוד) זהה מבנים שונים של מנחי דריכה (Pes Cavus , Pes Planus) ומבנה של כף רגל ואצבעות (הלוקס לוגוס, בהונות ארוכות/קצרות) ונראה איך והאם זה משפיע על ההליכה והתפקוד שלנו

מפגש מספר 2:

חלק ראשון - ברך וירך: "הלמעלה שמשפיע על הלמטה":

במפגש זה נלמד על המבנים השונים במפרקי הברך והירך, נרחיב על עצם הפיקה, מיקומה במרחב ואיך הירך הינה גורם קריטי (מבנה צוואר ירך, Q Angle ועוד) במניעת התפתחות כאב ופציעות בברך. נלמד לזהות את השרירים השונים ואיך לאותו שריר יכולה להיות השפעה שונה על מיקום העצמות במרחב ועל יצירת בעיות ופציעות שונות

חלק שני - האגן ועמוד השדרה המותני: "הליבה שמתחת ללב":

במפגש זה נסקור את האנטומיה והפתואנטומיה (פציעות ותחלואות) הקשורות לאזור האגן ועמוד השדרה המותני. נלמד על יחסי הכוחות בין עצמות האגן (איליום, איסכיום ופוביס) לבין עצמן ובינן לבין עצם הסקרום, עמוד השדרה המותני ועצם הזנב. נלמד איך למשש ולזהות מבנים שונים בידינו ואיך לתת הדרכה ו Cueing נכונים לאזורים אלו עם ידינו (Hands On). נחשוף מתי צריך לעצור התקדמות באימון על רקע פציעות ומתי נכון להמשיך..

מפגש מספר 3:

הכתפיים, השכמות, הצלעות ועמוד השדרה החזי: "להדק את האבזם על חגורת הכתפיים":

במפגש זה נסקור את האנטומיה של חגורת הכתפיים על כל חלקיה (חוליות טוראקליות, שכמות, צלעות, סטרנום, עצמות בריח, זרועות) לרבות זיהוי של החלקים השונים (Coracoid Process , זזית עליונה/תחתונה של שכמה, מפרק אקרומיו-קלוויקולרי ועוד) לפי האנטומיה הטופוגרפית. נבין איך נוצרות פציעות בכתף בראייה מרחבית וברמת התלת מימד (צביטה, דלקות וקרעים בגידי ושרירי ה Rotator Cuff, דלקת בבורסה ועוד) ואיך שמירה על עקומות עמוד שדרה ונתינת Cueing מתאים בתרגול חשוב אף יותר מהתרגול עצמו.

מפגש מספר 4:

צוואר, לסת וגולגולת: "לאכול או לא לאכול את הראש":

במפגש זה נסקור את עמוד השדרה הצווארי, נלמד לזהות ולמשש את החוליות, במבנים והשרירים השונים מחברים את הגולגולת, הצוואר והלסת שלנו ונראה איך הלסת משפיעה על טווחי תנועה בגופינו

מפגש מספר 5:

זרוע, מרפק, אמה, שורש ואצבעות כף היד: "הכל בין אצבעות ידיך":

במפגש זה נעבור על כל האנטומיה הקשורה גפה העליונה, נלמד לזהות את העצמות השונות בזרוע ובאמה ובמרפק והיחסים האנטומיים ביניהן. נראה מה ביטוי של עצמות האמה במפרקי המרפק ושורש כף היד, נבין איך אזור שורש כף היד מכיל עשרות מפרקים(!) עם משמעות תנועתית אדירה ונלמד על האנטומיה המרתקת של כף ידינו והקשר שלה לכל הגפה העליונה.

הערה: כל המפגשים הינם מעשיים באופיים. על המשתתפים לבוא בבגדים נוחים המאפשרים חשיפת האזור בו נעסוק.