



ד"ר גיל זולברג יציבה ותנועה במבט אינטגרטיבי קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה

תנועה מותאמת – המסלול למקצוענות:

יציבה ותנועה וטיפול מוטורי בגישה אינטגרטיבית

מה אתם מקבלים ברכישת המסלול השלם?

א. גישה פתוחה לכל השיעורים באופן תהליכי, מובנה, מהודק, ומוגש בסגמנטים קצרים, שלב אחרי שלב.

ב. כל המצגות המופיעות בהרצאות, מסודרות לעיון לימוד והעמקה נוספת.

ג. תרגילים ושאלות מסכמות בסיומו של כל פרק.

ד. מנוי חינם לשנה לאפליקציית היציבה והיגוה (באנגלית)

ה. הספר יציבה ותנועה – במהדורת פרינט חדשה ומעודכנת – יישלח בדואר רשום

מהי הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורסים שלי?

הגישה המוצעת בקורסים מדגישה התייחסות אינטגרטיבית לכלל המרכיבים והמאפיינים באישיותו וביכולותיו של המתרגל הן בתחום הגופני הן בתחום הקוגניטיבי והרגשי. מודל זה פותח כדי לשמש את המדריך כאמצעי לשיפור יכולתו בצפייה, באבחון, בעיבוד הנתונים ובבניית תכנית טיפול מותאמת. חלק ניכר מבעיות התנועה והיציבה באוכלוסייה נובע גם מבעיות הקשורות לבקרה המוטורית. הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורס, נשענת על ההנחה שהשליטה המוטורית הכוללת יסודות כגון תזמון, יכולת קינסטטית, קואורדינציה, ויכולת הפרדת תנועה – מהווה בסיס גם לדפוסי יציבה נורמטיביים. מסיבה זו תכנית הלימוד כוללת את הגישה הנוירית-התפתחותית אשר יישום עקרונותיה מסייע למדריך לבצע תיקון אפקטיבי של תנועה, ליצור אצל המתרגל שינוי בתבניות תנועה לקויות המושרשות במערכת העצבים שלו, "למחוק מהמוח" תוכניות מוטוריות ישנות (דפוסי תנועה לקויים), ולבנות זיכרון סינפטי חדש. יישום גישה אינטגרטיבית כזו יתרום לבניית מערך תרגול מותאם, מדויק ואפקטיבי.

קורס מס' 1 : מבוא ליציבה ותנועה בגישה אינטגרטיבית

מרבית המורים נתקלים בעבודתם בשאלות העולות מצד התלמידים כגון: על מה עובד התרגיל? למה כואב לי? מה עלול להיות מקור הקושי שלי? איך ניתן להתגבר על הקושי? האם אני פועל נכון?

בניסיון להבין את הגורמים להיווצרותם של ליקויים גופניים ופתולוגיות שונות ביציבה יש להתייחס לעובדה שיציבתו של האדם היא תוצר של מכלול גורמים.

הנחת היסוד בגישתי היא שהאדם הוא "חיה שמגיעה לעולם ב....מידות שונות" הן בהיבט הפיזיולוגי, והן בהיבט הקוגניטיבי והרגשי. שונות זו, מכתיבה תבניות תפקוד ייחודיות אשר תלויות בהיבטים רבים כגון מבנה גוף, גיל, מצב בריאותי, הרגלי תנועה קודמים, אפיונים קוגניטיביים ואפילו אפיונים רגשיים. עם השנים נוכחתי שדפוסי התנועה עשויים לתת רמז חזותי גם לתפקוד הרגשי, ובאים לידי ביטוי באופן החזקת הגוף והתנהלותו במרחב.

את הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורס המבוא, פיתחתי בקליניקה לאורך 35 שנים של טיפול באנשים עם מגוון רחב של ליקויי יציבה, מגבלות במערכת התנועה וקשיים מוטוריים.

קהל היעד:

הקורס נבנה במיוחד למורים ולמדריכים העוסקים בתנועת האדם התקינה והפתולוגית, ומעוניינים להעמיק את הבנתם במרכיבים אנטומיים, קינזיולוגיים ומוטוריים בתנועת האדם, לצורך שיפור איכות ההוראה והאימון. הקורס מיועד למדריכים בכל השיטות (מורים לתנועה, פילאטיס, פלדנקרייז, יוגה, אומנויות לחימה, הדרותרפיסטים, מדריכים בחדרי כושר, מטפלים במגע, פיזיותרפיסטים, ומרפאים בעיסוק).

מה לומדים?

לפני הכל לומדים שטיפול אפקטיבי הוא הרחק מעבר ל"תרגילים טובים". את הגישה האינטגרטיבית הנלמדת הקורס פיתחתי בקליניקה לאורך עשרות שנים של טיפול באנשים עם מגוון רחב של קשיים מוטוריים ומגבלות במערכת התנועה.

בקורס הזה נלמד לצאת מקופסת ארסנל התרגילים המוכר, נבין שטיפול אפקטיבי הוא הרחק מעבר ל"תרגילים טובים", ונרכוש כלים יצירתיים לעבודה המשלבת, תנועה, שניתן ליישם גם מעבר לגבולות המזרן, בתוך החיים, ולא לצד החיים.

זהו קורס מבוא שהוא הבסיס הראשוני לכל מה שאני מלמד בתחום היציבה והתנועה. הגישה אשר מייצגת את רוח הדברים בשיעורים מתייחסת לשוני בצורכיהם של המטופלים בהתאם לתבניות התנועה הייחודיות להם.

פירוט ההרצאות בקורס:

קורס 1 : מבוא ליציבה ותנועה בגישה אינטגרטיבית

חלק א' – רקע תאורטי

- הרצאה מס' 1 - להתבונן לקלוט ולהגיב
- הרצאה מס' 2 - תגובות שרשרת בגוף האדם
- הרצאה מס' 3 - תגובות שרשרת בישיבה מזרחית
- הרצאה מס' 4 - שימוש באדפטציות לצרכים מיוחדים
- הרצאה מס' 5 - זיהוי מקור הקושי
- הרצאה מס' 6 - גורמים המשפיעים על יציבת האדם
- הרצאה מס' 7 - עומס אופטימלי על מערכת השלד
- הרצאה מס' 8 - איזון בין קבוצות שרירים אנטגוניסטיות
- הרצאה מס' 9 - פעילות אופטימלית למערכות הפנימיות
- הרצאה מס' 10 - רכיבים בטיפול והבחנה בין ליקוי מבני לליקוי תפקודי

חלק ב' – 36 שיעורים של הדגמות ופרקטיקה

36 שיעורים (הדגמות פרקטיקה)

הגישה האינטגרטיבית ליציבה
לחקור תנועה - תנועה חופשית בתוך מסגרת מובנית
התנסויות תנועה ושימוש במגע בטיפול יציבתי

חלק ג' - מבדקי יציבה בגישה אינטגרטיבית

היכולת התנועתית של האדם נשענת על תשתית יציבה הכוללת טווחי תנועה תקינים, כוח פונקציונלי, ויכולת לשמור על יציבות ושיווי משקל. לפני כל תהליך טיפולי, שיקומי או אימון איכותי חשוב להתחיל באבחון מדויק של מרכיבים אלו. בדיקות יציבה מקיפות מאפשרות להבין את מצבו התנועתי של האדם, לזהות מגבלות, או דפוסים לקויים, ולבנות תכנית פעולה מותאמת.

בפרק זה יוצגו ויודגמו 36 מבדקים שאינם מיועדים רק לאנשים עם כאבים או מגבלות. הם רלוונטיים גם לאוכלוסייה הבריאה, המעוניינת לשפר את איכות התנועה, למנוע פציעות ולבנות תכנית אימון מדויקת. באמצעותם ניתן לזהות חולשות תפקודיות, חוסר איזון בין קבוצות שרירים, מגבלות בטווחי תנועה או דפוסי תנועה לקויים – ולהתאים מענה מדויק לכל אדם.

פרק המבדקים המקיף המוצג כאן כולל הדגמות ויזואליות לכל מבדק, עם הסברים ברורים על אופן הביצוע, מטרת הבדיקה, ומה ניתן ללמוד מהתוצאה. הוא מחולק לשלושה תחומים עיקריים: טווחי תנועה, כוח, ושיווי משקל. **בנוסף, הוא בנוי משתי קטגוריות מרכזיות: מבדקים ספציפיים ומבדקי דפוסי תנועה אינטגרטיביים.**

המבדקים הספציפיים כוללים בדיקות ממוקדות של טווחי תנועה במפרקים ובשרירים, בדיקות כוח בדפוסי תנועה מבודדים, ומבדקי שיווי משקל ממוקדים. המבדקים האינטגרטיביים בודקים דפוסי תנועה שלמים כמו סקווי, מעברי עמידה-ישיבה, כפיפות לפנים ועוד, ומאפשרים ביצוע אבחנות מבדלות. **בין שתי הקטגוריות קיימת אינטראקציה: מתוך המבדקים האינטגרטיביים ניתן לגזור מבדקים ספציפיים, ולהיפך – תוצאות המבדקים הספציפיים מסייעות לנו להבין את התמונה הרחבה בדפוסי התנועה השלמים.**

המבדקים כוללים אזורים כמו כף הרגל, הקרסול, הברך, הירך, עמוד השדרה והצוואר. הם בודקים טווחי תנועה בסיסיים, תפקוד מפרקי, דפוסי ישיבה, יכולת כפיפה ופשיטה, רוטציות, ותגובות שיווי משקל. כל מבדק נבחר בקפידה כדי לשקף את התפקוד האמיתי של האדם, ולהוות בסיס לתהליך טיפולי או אימוני מדויק, בטוח ומבוסס ראיות.

מטרת הפרק היא להעניק לכם כלים פרקטיים לאבחון תנועתי, ולהניח את היסודות לתהליך מקצועי, מותאם אישית, שמכבד את מורכבות הגוף האנושי.

פרק המבדקים בנוי על עקרונות התשתית התנועתית, וכפי שצויין, מחולק לשלושה תחומים מרכזיים: בדיקות טווחי תנועה, בדיקות כוח, ובדיקות יציבות ושיווי משקל. כל תחום נבחן הן ברמה הספציפית והן ברמה האינטגרטיבית, מתוך מטרה לייצר תמונה מדויקת של תפקוד הגוף.

הפרק כולו מחולק לשתי קטגוריות עיקריות. הראשונה כוללת מבדקים ספציפיים, בהם נבדקים טווחי תנועה במפרקים ובשרירים, כוח בדפוסי תנועה מבודדים, ויכולת שיווי משקל במצבים ממוקדים. הקטגוריה השנייה כוללת מבדקי דפוסי תנועה אינטגרטיביים, המשלבים מספר מפרקים ומרכיבים תנועתיים, ומאפשרים גם ביצוע אבחנות מבדלות. בין שתי הקטגוריות מתקיימת אינטראקציה: מתוך המבדקים האינטגרטיביים ניתן לגזור מבדקים ספציפיים, ולהיפך – תובנות מהמבדקים הספציפיים מסייעות לפענח את התמונה הרחבה.

המבנה הזה מאפשר גישה שיטתית ומדויקת לאבחון תנועתי, תוך שילוב בין בדיקות ממוקדות לבין הערכה תפקודית רחבה. כל מבדק נבחר בקפידה כדי לשקף את התפקוד האמיתי של האדם, ולהוות בסיס לתהליך טיפולי או אימון מותאם אישית.

חלק א': מבדקים למפרק הקרסול וכף הרגל

בדיקה 1: מוביליות בשורשי הבהונות (פשיטת בהונות)

בדיקה 1 (חלק ב'): מודיפיקציה עם גליל לבדיקת שורשי הבהונות

בדיקה 2: תפקוד הקשת האורכית של כף הרגל

בדיקה 2 (חלק ב'): תפקוד הקשת האורכית של כף הרגל

בדיקה 3: טווח דורסי פלקשן בקרסול עם ברך כפופה (בדיקת מכרע בעמידה)

בדיקה 4: טווח דורסי פלקשן בקרסול עם ברך ישרה

בדיקה 5: טווח פלנטר פלקשן בקרסול (כפיפה כפית)

חלק ב': מבדקים למפרק הברך

בדיקה 6: טווח כפיפת ברך במנח ירך כפופה (תנוחת סקווט)

בדיקה 7: הבחנה בין ימין לשמאל בבדיקת טווח הכפיפת בברך

בדיקה 8: טווח כפיפת ברך בשכיבה על הבטן

בדיקה 9: טווח כפיפת ברך בשכיבה על הגב

בדיקה 10: טווח יישור (פשיטה) במפרק הברך

בדיקה 10 (חלק ב'): התאמות למצבים של פשיטת יתר בבדיקת טווח יישור במפרק הברך

בדיקה 11: טווח הסיבוב (רוטציה) בעצם הטיביה

חלק ג': מפרק הירך

בדיקה 12: כפיפה לפניים בעמידה עם רגליים ישרות

בדיקה 13: טווח היישור של הברך בשכיבה על הגב

בדיקה 14: הרמת רגל ישרה פסיבית

בדיקה 15: כפיפת ירך עם ברך כפופה

בדיקה 15 (חלק ב'): כפיפת ירך עם ברך כפופה

בדיקה 16: טווח תנועה של סיבוב פנימי בירך בשכיבה על הבטן

בדיקה 16 (חלק ב'): טווח תנועה של סיבוב פנימי בירך בשכיבה על הבטן

בדיקה 17: טווח תנועה של סיבוב חיצוני בירך בשכיבה על הבטן

בדיקה 17 (חלק ב'): הסתכלות אינטגרטיבית על מנח הרגלים בעמידה

בדיקה 18: טווח תנועה של מכופפי הירך – מבחן תומאס (מותאם)

בדיקה 18 (חלק ב'): טווח תנועה של מכופפי הירך – מבחן תומאס

בדיקה 18 (חלק ג'): טווח תנועה של מכופפי הירך – מבחן תומאס

חלק ד' - מבדקים לעמוד השדרה

בדיקה 19 (חלק א'): כפיפה קדימה בעמידה

בדיקה 19 (חלק ב'): כפיפה קדימה בעמידה

בדיקה 20: תנוחת העובר

בדיקה 21: יישור עמוד השדרה הטורקלי בישיבה

בדיקה 21 (חלק ב'): יישור עמוד השדרה הטורקלי בישיבה

בדיקה 22: כפיפה צדית של הגו בישיבה

בדיקה 22 (חלק ב'): כפיפה צדית של הגו בישיבה

בדיקה 23: רוטציה של עמוד השדרה בשכיבה על הגב

בדיקה 23 (חלק ב'): רוטציה של עמוד השדרה בשכיבה על הגב

בדיקה 24: רוטציה אקטיבית של הגו בישיבה

חלק ה' - מבדקים לחגורת הכתפיים

בדיקה 25: טווח תנועה בכפיפת כתף בשכיבה על הגב

בדיקה 26: בדיקת טווח תנועה אקטיבי בכפיפת כתף (נגד כוח הכובד)

בדיקה 27: טווח תנועה בכפיפת כתף – בשרשרת סגורה

בדיקה 28: טווח תנועה בסיבוב חיצוני של הכתף

בדיקה 28 (חלק ב'): טווח תנועה בסיבוב חיצוני של הכתף

בדיקה 29: טווח תנועה בסיבוב פנימי של הכתף

בדיקה 30: טווח פשיטת הכתף בשרשרת פתוחה נגד כוח הכובד

בדיקה 31: טווח תנועה בפשיטת כתף – בשרשרת סגורה

חלק ו' – מבדקים לחוליות הצוואר

בדיקה 32: טווח תנועה בכפיפה צדית של הצוואר

בדיקה 33: טווח תנועה בסיבוב צווארי

בדיקה 33 (חלק ב'): טווח תנועה בסיבוב צווארי

חלק ז' - בדיקות דפוסי סקוואט

בדיקה 34: מנוחה בתנוחת סקוואט

מבדק 35: תנוחת סקוואט עם בסיס תמיכה צר

מבדק 36: סקוואט עם ידיים מורמות מעל הראש

קורס מס' 2:

טיפול בקיפוזיס: אפיונים, דרכי אבחון, ועקרונות טיפול

איך מאבחנים היפרקיפוזיס?
איך מבדילים בין ליקוי מבני לגמיש?
איך מטפלים בנוקשות טורקאליות?
מהן מסילות עיצוביות בגוף האדם?
מה ההבדל בין מתיחה שרירית למתיחה עצבית?
אלו הן רק חלק מהשאלות שהקורס הזה יתמודד איתן.

במקרים רבים שבהם קיים מנח קיפוטי בעמוד השדרה, הפוטנציאל התנועתי בחוליות החזה (הטורקאליות) קטן באופן יחסי, וטווחי התנועה מוגבלים (במיוחד בליקויים על רקע מבני). לפיכך בביצועם של תרגילים רבים המעודדים פשיטה (extension) בחוליות החזה קיימת אצל מתרגלים רבים נטייה "לקחת את התנועה למקום אחר" מעל ומתחת לחוליות החזה. הביטוי השכיח לכך נראה כ"קומפנסציות" (פיצויים) באופן שבו מגבלה תנועתית באזור הטורקאלי יוצרת נטייה לתנועת יתר באזורים שכנים (חוליות הגב התחתון וחוליות הצוואר).

הדגש בקורס מושם על פרקטיקה, במטרה להקנות כלים יישומיים רבים להדרכה, אבחון ובניית תכנית תרגול מותאמת למגוון בעיות שהן מאד שכיחות באוכלוסייה.

הידע שתקבלו בקורס הזה מכוון ליצור שינוי משמעותי ביכולות המקצועיות שלכם, בצפייה, באבחון, ובתכנון תכנית תרגול מקצועית המותאמת.

יישום העקרונות שתלמדו כאן, מבטיח תוצאות טובות בעבודה שלכם עם אנשים בין אם אתם עובדים באופן פרטי, ובין אם מלמדים בקבוצות.

קהל היעד:

הקורס מיועד למורים ולמדריכים העוסקים בתנועת האדם התקינה והפתולוגית, ומעוניינים להעמיק את הבנתם במרכיבים אנטומיים, קינזיולוגיים ומוטוריים בתנועת האדם, לצורך שיפור איכות ההוראה והאימון. הקורס מתאים למדריכים בכל השיטות (מורים לתנועה, פילאטיס, פלדנקרייז, יוגה, אומנויות לחימה, הדרותרפיסטים, מדריכים בחדרי כושר, מטפלים במגע), ולמטפלים פראפואיים, פיזיותרפיסטים, ומרפאים בעיסוק.

מה לומדים?

הקורס החשוב הזה יתמקד בדרכי האבחון והטיפול בקיפוזיס, אחד הליקויים השכיחים באוכלוסייה. הדגש יושם על היבטים יישומיים בהתאמתם של תרגילים טיפוליים לאדם עם קיפוזיס, על בסיס הליך אבחוני הבוחן את מקור הבעיה, ואת הפוטנציאל התנועתי בחוליות הטורקאליות.

זהו קורס מקיף, שיעסוק במגוון רחב מאד של היבטים אנטומיים, קינזיולוגיים, ונוירולוגיים, המסבירים את הגורמים השכיחים להיווצרות מנח היפרקיפוטי בגב העליון. בנוסף, יוצגו מבדקים להערכה תפקודית של איכות התנועה הסגטלית בעמוד השדרה, ויפורטו דגשים למניעה ולטיפול תנועתי מותאם במנח היפר-קיפוטי.

העקרונות והטכניקות שילמדו בקורס הזה פותחו לאורך שנים של ניסיון קליני וייקחו את יכולות ההדרכה והטיפול שלכם כמה צעדים קדימה.

הדגש העיקרי בקורס מושם על יישומיים ופרקטיקה (איך בודקים? איך מטפלים? מה עושים?) והוא מורכב מעשרות הרצאות המחולקות לשבע יחידות לימוד מקיפות

פירוט ההרצאות בקורס:

חלק א - הקינזיולוגיה של עמוד השדרה בזיקה ליציבה

- הרצאה מס' 1 - מבוא לקינזיולוגיה של עמוד השדרה - מבנה כללי של חוליה
- הרצאה מס' 2 - תכתיבים מבניים בחוליות עמוד השדרה
- הרצאה מס' 3 - אפיונים אנטומיים בחוליות מעבר לאורך עמוד השדרה
- הרצאה מס' 4 - גורמים מייצבים בעמוד השדרה
- הרצאה מס' 5 - התפתחות עקומות עמוד השדרה
- הרצאה מס' 6 - יתרונות תפקודיים למבנה עקומות עמוד השדרה - בלימת זעזועים
- הרצאה מס' 7 - חיסכון אנרגטי בזיקה למבנה עקומות עמוד השדרה
- הרצאה מס' 8 - קשת רציפה ומיזוג עקומות בעמוד השדרה
- הרצאה מס' 9 - מבנים אנטומיים ומוקדי תנועה באגן הירכיים
- הרצאה מס' 10 - השפעת זווית האגן על עקומות עמוד השדרה
- הרצאה מס' 11 - שרירים המשפיעים על מנח האגן
- הרצאה מס' 12 - שרירים המסובבים את האגן לפנים
- הרצאה מס' 13 - שרירים המסובבים את האגן לאחור
- הרצאה מס' 14 - אופן תפקודם של השרירים באיזון מנח האגן
- הרצאה מס' 15 - השפעת אורך שרירי ההמסטרנינגס על הגב התחתון - lumbo pelvic rhythm
- הרצאה מס' 16 - גורמים נוספים המשפיעים על איכויות התנועה

חלק ב - ההיבטים אנטומיים וקינזיולוגיים בתנועת הגב העליון

- הרצאה מס' 1 - חשיבות התנועה המפרקית בחוליות הטורקאליות
- הרצאה מס' 2 - השפעת המבנה האנטומי על אפשרויות התנועה בגב העליון
- הרצאה מס' 3 - השפעת דפוסי היציבה על תנועתיות הגב העליון
- הרצאה מס' 4 - היבטים נוירולוגיים ושידות רצפטיביים המשפיעים על תפקוד הגב העליון

חלק ג - אפיונים שכיחים במצבים של קיפוזיס

- הרצאה מס' 1 - אפיונים שכיחים למנח קיפוטי
- הרצאה מס' 2 - זווית החוליות הטורקאליות במצב קיפוטי
- הרצאה מס' 3 - סיבות להיווצרות מנח קיפוטי

חלק ד - דרכי אבחון ומבדקים לקיפוזיס

- הרצאה מס' 1 - מבדק מס' 1: הערכה סובייקטיבית בעמידה
- הרצאה מס' 2 - מבדק מס' 2: הרמת ידיים בעמידה
- הרצאה מס' 3 - מבדק מס' 3: קשת רציפה בעמידה ובישיבה
- הרצאה מס' 4 - מבדק מס' 4: שכיבה על הבטן
- הרצאה מס' 5 - מבדק מס' 5: פשיטה טורקאלית פסיבית
- הרצאה מס' 6 - הבחנה בין קיפוזיס מבני לתפקודי
- הרצאה מס' 7 - מבדק להערכת גמישות ההמסטרנינגס בישיבה

הרצאה מס' 8 - מבדק הרמת רגל ישרה להערכת גמישות ההמסטרנינגס

חלק ה - טיפול תנועתי מותאם לשיפור מנח קיפוזי

- הרצאה מס' 1 - עיקרון מבידוד לאינטגרציה בטיפול בקיפוזיס
- הרצאה מס' 2 - טכניקות לבניית תרגילים המאפשרים פשיטה טורקאלית מבודדת
- הרצאה מס' 3 - עיקרון מפסיבי לאקטיבי בטיפול בקיפוזיס
- הרצאה מס' 4 - רכיב הסיבולת בתפקוד שרירי הגב העמוקים
- הרצאה מס' 5 - הארכה עצבית ושרירית לצורך שיפור תשתית תנועתית באגן
- הרצאה מס' 6 - היבטים קינזיולוגיים בתנועות רוטציה בחוליות הטורקאליות
- הרצאה מס' 7 - התפלגות תנועת הרוטציה לאורך חוליות עמוד השדרה
- הרצאה מס' 8 - רוטציה בשרשרת תנועה פתוחה וסגורה
- הרצאה מס' 9 - רוטציה אקטיבית ופסיבית בעמוד השדרה

חלק ו' - העצב הסיאטי בזיקה ליציבה ותנועה

- הרצאה מס' 1 - יחסי הגומלין בין עמוד השדרה לבין מערכת העצבים
- הרצאה מס' 2 - סיווג ראשוני של מערכת העצבים בזיקה ליציבה
- הרצאה מס' 3 - אופן העברת המידע המוטורי והסנסורי במערכת העצבים
- הרצאה מס' 4 - העברת מידע במסילות מוטוריות וסנסוריות
- הרצאה מס' 5 - העברת מידע במסילות מוטוריות וסנסוריות (דוגמאות נוספות)
- הרצאה מס' 6 - מסילות מוטוריות בערוץ קוגניטיבי ובערוץ אסוציאטיבי
- הרצאה מס' 7 - מקלעות עצבים (פלקסוסים) במערכת העצבים
- הרצאה מס' 8 - מבנה אנטומי של עצב פריפרי
- הרצאה מס' 9 - העצב הסיאטי - רקע ראשוני
- הרצאה מס' 10 - פירוט התפקודים של העצב הסיאטי
- הרצאה מס' 11 - פירוט המהלך האנטומי של העצב הסיאטי
- הרצאה מס' 12 - מהי חסימה עצבית?
- הרצאה מס' 13 - בעיות שכיחות במצבים של פגיעה בעצב הסיאטי (חלק א)
- הרצאה מס' 14 - בעיות שכיחות במצבים של פגיעה בעצב הסיאטי (חלק ב)
- הרצאה מס' 15 - בעיות שכיחות במצבים של פגיעה בעצב הסיאטי (חלק ג)
- הרצאה מס' 16 - הבחנה בין מתיחה שרירית לבין מתיחה עצבית
- הרצאה מס' 17 - הבחנה בין מתיחה עצבית אינטגרטיבית, למתיחה עצבית מבודדת

חלק ז' - הקינזיולוגיה של חגורת הכתפיים בזיקה ליציבה

- הרצאה מס' 1 - הקינזיולוגיה של חגורת הכתפיים בזיקה ליציבה
- הרצאה מס' 2 - Glenohumeral joint (מפרק הכתף)
- הרצאה מס' 3 - Sterno-clavicular joint
- הרצאה מס' 4 - Acromioclavicular joint
- הרצאה מס' 5 - Scapulothoracic articulation
- הרצאה מס' 6 - הקשר התפקודי בין השכמה לזרוע
- הרצאה מס' 7 - השפעת מנח הזרוע על תנועת ההרחקה
- הרצאה מס' 8 - סיבות לפריקה במפרק הכתף

קורס מס' 3:**יציבות ושיווי משקל: דרכי אבחון ודגשים בטיפול תנועתי מותאם**

איך מתמודדים עם קשיי יציבות ושיווי המשקל? איך מאבחנים את מקור הקושי? אלו תרגילים כדאי לשלב בשיעור בקבוצה או בטיפול פרטני? איך מונעים נפילות בגיל מבוגר? בקורס זה נחקור ונעמיק את הבנתם של תהליכים תנועתיים הקשורים למצבי יציבות ושיווי משקל, נסקור את הסיבות השכיחות לבעיות יציבות באוכלוסיה, ונלמד לבנות תכנית תרגול אפקטיבית לשיפור יציבות ושיווי משקל.

קהל היעד:

מורים מדריכים ופזיותרפיסטים העוסקים בתנועת האדם התקינה והפתולוגית, ומעוניינים להעמיק את הבנתם במרכיבים אנטומיים, קינזיולוגיים ומוטוריים בתנועת האדם, לצורך שיפור איכות ההוראה והאימון. הקורס מיועד למדריכים בכל השיטות (מורים לתנועה, פילאטיס, פלדנקרייז, יוגה, אומנויות לחימה, הדרותרפיסטים, מדריכים בחדרי כושר, מטפלים במגע) ומטפלים פראפואיים פיזיותרפיסטים, ומרפאים בעיסוק.

מה לומדים?

הקורס מכסה באופן מעמיק תכנים אקדמיים עדכניים אשר עברו עיבוד והתאמה מתיאוריה לכלים תנועתיים אפקטיביים. הדגש העיקרי מושם על יישומיים ופרקטיקה לשיפור יציבות ושיווי משקל (איך בודקים? איך מטפלים? מה עושים?). **הפרק האחרון של הקורס מוגש על ידי רוני זולברג, פזיותרפיסטית בכירה במרכז השיקום בבי"ח איכילוב, והוא כולל תכנית תרגול שלמה ומפורטת, שלב אחר שלב, בטיפול פזיותרפי למניעת נפילות למבוגרים.**

פירוט ההרצאות בקורס:**חלק א' – מערכות שיווי משקל - רקע תאורטי**

הרצאה מס' 1: הרצאת מבוא - שיווי משקל סטטי ודינאמי בתפקודי היומיום

הרצאה מס' 2: פירוט 3 המערכות האחראיות על יכולת שיווי המשקל

הרצאה מס' 3: אברים הקולטים מידע מהסביבה בזיקה לשיווי משקל

הרצאה מס' 4: תפקיד היכולת הקינסטטית בזיקה לשיווי משקל

הרצאה מס' 5: תפקוד המנגנון הווסטיבולרי בשמירה על יציבות ושיווי משקל

הרצאה מס' 6: דרכים לתרגול המנגנון הווסטיבולרי

הרצאה מס' 7: תהליכי עיבוד מידע בזיקה לשמירה על שיווי המשקל

הרצאה מס' 8: גורמים שכיחים לקשיי יציבות ושיווי משקל

הרצאה מס' 9: סיבות שכיחות לקשיי יציבות כתוצאה מוורטיגו

הרצאה מס' 10: אבחון ראשוני של קשיי יציבות ושיווי משקל

הרצאה מס' 11: חוסר יציבות על רקע של פגיעה בסרבולוס

הרצאה מס' 12: היבטים יישומיים באימון לשיפור יציבות ושיווי משקל

הרצאה מס' 13: תגובות איזון ותגובות הגנה בשמירה על שווי משקל

הרצאה מס' 14: דרישה תפקודית באימון לשיפור יציבות ושיווי משקל

חלק ב' – מבוא לאימון מותאם למניעת נפילות בגיל מבוגר

הרצאה מס' 15 - אימון מותאם למניעת נפילות בגיל מבוגר – למה זה חשוב?

הרצאה מס' 16 – מקורות מידע חיוניים לשימור יציבות ושיווי משקל

הרצאה מס' 17 – תגובות איזון ותגובות הגנה לשימור יציבות ושיווי משקל
Protective response - Equilibrium response

הרצאה מס' 18 – סיבות לירידה בתפקודי שיווי משקל בגיל מבוגר

חלק ג' עקרונות יישומיים באימון לשיפור יציבות ושיווי משקל

הרצאה מס' 19: עיקרון הספציפיות בפעילות מותאמת למניעת נפילות

הרצאה מס' 20: עיקרון הגיוון באימון למניעת נפילות

הרצאה מס' 21: חשיבות הדרישה התפקודית באימון לשיפור יציבות

הרצאה מס' 22 חלק א: עיצוב משימות מוטוריות בדגש על דרישה תפקודית באימון לשיפור יציבות

הרצאה מס' 22 (ב) – עיצוב משימות מוטוריות בדגש על דרישה תפקודית באימון לשיפור יציבות (חלק ב')

הרצאה מס' 23: מסלולים עצביים בגוף האדם, והבחנה בין הליכה קוגניטיבית – לבין הליכה אסוציאטיבית

מצגת הרצאה 23

מבחן מסכם – היבטים תאורטיים – יציבות ושיווי משקל

**חלק ד' – פזיותרפיה למניעת נפילות בגיל מבוגר –
תכנית טיפול מלאה בהדרכת רוני זולברג (B.P.T)**

מבוא לתכנית האימון - אסטרטגיות שיווי משקל בזיקה לתוכנית תרגול מותאמת למניעת נפילות

**שלב א' - פיזיותרפיה למניעת נפילות
תרגילים המדגישים שמירה על מנח גופני בשיווי משקל סטטי**

1 עמידה בפיסוק קל

2 עמידה עם רגליים צמודות

3 עמידת צעד

4 עמידת טנדם

5 העברות משקל מהעקבים לבהונות בפיסוק קל

6 עמידה על הבהונות

7 עמידה כשרגל אחת מונחת על הרצפה והשנייה לפני על מדרגה/כיסא

8 עמידה על רגל אחת כשהשנייה מונחת על הבהונות

9 עמידה על רגל אחת כשהשנייה מונפת הצידה באוויר

10 עמידה על רגל אחת כשהשנייה כפופה לכיוון הבטן

סיכום שלב א' בתוכנית האימון

**שלב ב' - פיזיותרפיה למניעת נפילות
שילוב אילוצים המעוררים הפעלה של פרופריוספציה והמנגנון
הוסטיבולרי**

1. תנועות הראש

2. שילוב תנועת עיניים

3. תרגול בעיניים עצומות

4. עמידה על משטח רך

סיכום שלב ב'

**שלב ג': פיזיותרפיה למניעת נפילות
שילוב רכיב קוגניטיבי בתרגול Cognitive dual tasking**

**שלב ד' - פיזיותרפיה למניעת נפילות
תרגילים לשיפור שיווי משקל דינאמי**

תרגיל 1 שימור יציבות תוך כדי מגע באברי גוף שונים

תרגיל 2 הושטת יד לכיוונים שונים הרחק מהגוף

תרגיל 3 ווריאציות תנועה עם כדור

שלב ה' – פיזיותרפיה למניעת נפילות
שילוב רכיב קוגניטיבי בתרגול שווי משקל דינאמי Cognitive dual tasking

שלב ו' – פיזיותרפיה למניעת נפילות - תרגילים בדגש על כוח רגליים

1. סקוואט

2. לאנג'

3. עליה על בהונות

4. הרמת משקל מהרצפה - דד ליפט

5. הרמת רגל הצידה

שלב ז' - פיזיותרפיה למניעת נפילות
אימון לשיפור תגובות הגנה במצבים בלתי צפויים

1 צעד לפנים

2 צעד לפנים – שני צדדים לסירוגין

3 צעד מהיר לפנים במצבי הפתעה עם כדור טניס

4 צעד לפנים עם בלון

5 צעד לפנים + חבטה בפיטבול

6 צעד לפנים עם מקל

7 הקשה עם מקל – בשילוב מעבר למצב סטטי

8 'קרב מקלות'

9 קרב מקלות' – בשילוב התנגדות במנחים סטטיים

10 הקטנת בסיסי התמיכה בכפות הרגלים

11 קרב מקלות + התחמקות

12 כדור חוט (התחמקות במרחב האישי בעמידה)