



סילבוס לקורס פציעות ספורט

| | | |
|--|---|---|
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <p>1. יכולת ראיית עומק וניתוח תנועתי</p> <p>2. באשר תסתכל על מתאמנים שלך תבין יותר מדוע הם בוחרים לבצע את התנועה בצורה זו.</p> | <p>1. נלמד איך תנועה נוצרת וכיצד היא נלמדת באופן טבעי על ידי ילדים.</p> <p>2. נלמד עקרונות חשובים בתנועה איכותית - מה הופך תנועה לאיכותית ואיך אפשר למדוד את זה.</p> <p>3. ננתח מקרים שבהם מבוגרים משתמשים בתנועה "כמו ילדים" ומה זה אומר לנו על איכות התנועה והביצוע שלהם.</p> | <p>התנהגויות תנועתיות שונות</p> |
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <p>1. יכולת ניתוח מקרים שבהם משתמש המתאמן שלך בברירות מחדל תנועתיות בגף העליון</p> <p>2. תדע איך לעזור לו להמנע ממצבים אלו.</p> | <p>1. נלמד אבחון תנועתי וזיהוי גורמים פוטנציאליים לפציעת ספורט - גפה עליונה.</p> <p>2. נדגים שימוש בטכניקות/ אביזרים שיכולות למנוע פציעה במפרקים גף עליון - צוואר, כתף, מרפק, שכ"י</p> <p>3. מחיר אנרגטי, יכולת ביצוע תנועתי, שליטה ובקרה ביציבה.</p> | <p>ברירות מחדל תנועתיות גפה עליונה.</p> |
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <p>1. יכולת ניתוח מקרים שבהם משתמש המתאמן שלך בברירות מחדל תנועתיות בגף העליון</p> <p>2. תדע איך לעזור לו להמנע ממצבים אלו.</p> | <p>1. נלמד אבחון תנועתי וזיהוי גורמים פוטנציאליים לפציעת ספורט - גו וגפה תחתונה.</p> <p>2. נדגים שימוש בטכניקות/אביזרים שיכולות למנוע פציעה במפרקים, גף תחתון - גו, ירך, ברך וקרסול.</p> <p>3. מחיר אנרגטי, יכולת ביצוע תנועתי, שליטה ובקרה ביציבה.</p> | <p>ברירות מחדל תנועתיו גו וגפה תחתונה</p> |
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <p>1. יכולת לזיהוי מנגנון הכאב של המתאמן של בזמן אמת</p> <p>2. תדע להתאים פיתרון אפקטיבי בזמן כאב.</p> | <p>1. נבנה תוכנית אימונים מותאמת למתאמן קיים - לפי האבחון התנועתי</p> <p>2. נלמד על דגלים אדומים - מתי להפנות לטיפול פיזיותרפיה?</p> <p>2. מנגנוני כאב ודלקת אקוטית/כרונית</p> <p>3. תאורית נוירומטריקס וניהול יומן כאב.</p> | <p>מנגנוני כאב וטיפול.</p> |



| | | |
|---|--|--|
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. הבנה באילו מקרים פתולוגיים תוכל לעזור. 2. מנגנוני כאב ומה נוכל לעשות עם מתאמן כאוב. 3. טכניקות עיסוי ומגע גפה תחתונה. | <ol style="list-style-type: none"> 1. אנטומיה ופתולוגיה של סוגי רקמות בגוף, 2. מה קורה ואיך ניתן לרפא (מייד וטווח רחוק) 3. מנגנוני ודרכי התמודדות עם כאב – אקוטי לעומת כרוני 4. עולם המחקר ועיסויים מטא אנלזה 5. טכניקות עיסוי למערכת שלד שריר פאסיה 6. טכניקת סקין רולינג 7. טכניקת סטרוקינג 8. עיסויים – גב עליון וגב תחתון 9. תיאור מקרה ותרגול – מתי נשתמש באיזו טכניקה | <p>אנטומיה ופתולוגיה של סוגי רקמות. טכניקות עיסוי.</p> |
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. דגלים אדומים – מתי לא נגע או לא נעבוד עם מטופל/מתאמן. 2. טכניקות עיסוי ומגע להקלה על כאב – גפה תחתונה. 3. טכניקות חבישה אקוטית לגפה תחתונה. | <ol style="list-style-type: none"> 1. דגלים אדומים 2. חיזוק שרשרת מפרקית, חיזוק וייצוב המפרק הפרוקסימלי לפני יציאה לתנועה 3. משמעות הגירוי הסנסורי – איך להשתמש בו בצורה נכונה (חבישה, לחץ וכולי) 4. חבישות אקוטיות גפה תחתונה – ברך וקרסול 5. עיסויים גפה תחתונה – ירך, ברך וקרסול 6. טכניקת נייעור 7. טכניקת דיפ פריקשיין מסאז 8. תיאור מקרה ותרגול | <p>דגלים אדומים, טכניקות ידניות, חבישות.</p> |
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. טכניקות עיסוי לפני/אחרי אימון/תחרות. | <ol style="list-style-type: none"> 1. סוגי עיסויים לפני אימונים/תחרויות ולאחריהן. 2. טכניקות hold – relax 3. עבודה עם פציעות/כאבים לאחר שיקום/ניתוחים. | <p>טכניקות ידניות, חבישות, שיקום/ניתוחים</p> |



| | | |
|---|--|--------------------------|
| <p>2. טכניקות לתמיכה מנואלית בזמן תרגול.</p> <p>3. דרכי עבודה עם מתאמן לאחר ניתוח/שיקום.</p> <p>4. טכניקות חבישה אקוטית גפה עליונה.</p> | <p>4. חבישות אקוטיות גפה עליונה – צוואר, כתפיים, זרוע ואמה.</p> <p>5. תמיכה ידנית במתאמן כאוב</p> <p>6. עיסויים פלג גוף עליון</p> <p>7. תיאור מקרה ותרגול</p> | |
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <p>1. תדע איך לגשת לכל מתאמן ואיך להתחיל תהליך</p> <p>2. נדע להתאים טכניקות טיפול למתאמנים שלנו.</p> <p>3. תצליח לתת "עזרה ראשונה" למתאמנים במצבים פיזיים ואפילו נפשיים</p> | <p>תרגול מונחה מול מתאמנים אמיתיים במצבים אורטופדיים ומצבים אקוטיים</p> <p>1. נבצע אבחון תנועתי למתאמן</p> <p>2. נזהה את מקור הבעיה/הכאב</p> <p>3. נבנה תוכנית אימון מותאמת מצב נוכחי</p> <p>4. נבצע תרגול אישי</p> | <p>מפגש קליני</p> |

קינזיוטייפ

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| <p><u>בסיום המפגש תהיה לך:</u></p> <p>1. הבנה בסיסית של דרך הפעולה של הטייפ</p> <p>2. יכולת הבנה בהתאמה של צבע הטייפ לאדם ולפגיעה מולך</p> | <p>1. נלמד את הבסיס לקינזיוטייפ ודרך העבודה של הטייפ</p> <p>2. נלמד את הבסיס הקינסיולוגי של קינזיוטייפ</p> <p>3. נלמד את ההדבקה הבסיסית ונתרגל</p> | <p>הבסיס</p> |
| <p>1. יכולת התאמה של סוג הדבקה לסוג בעיה</p> <p>2. הכרה של סוגי הדבקה בהתאמה למיקום וגודל האזור</p> | <p>1. נלמד 3 צורות הדבקה בסיסיות ל3 סוגי טיפול</p> <p>2. נלמד סוגי הדבקה מתקדמים למיקומים ותפקודים שונים</p> <p>3. נתרגל את יישום ההדבקה</p> | <p>טכניקות בסיסיות</p> |



| | | |
|---|--|-------------------------------|
| <p>1. יכולת הדבקה בבעיות נפוצות ויכולת תחילת עבודה בסיסית</p> | <p>1. טיפול בברך 2. טיפול בקרסול 3. טיפול בכתף 4. דרבן 5. טריגר פוינט</p> | <p>טיפולים בסיסיים</p> |
| | <p>1. טרפזיוס 2. Scalenus ant+post 3. רמבויד 4. ביספס 5. דלטויד</p> | <p>פלב גוף עליון</p> |
| | <p>1. פקטורליס מייג'ור 2. מידל טרפזיוס 3. טרפזיוס תחתון 4. Scm 5. טריספס</p> | <p>המשך</p> |
| | <p>1. צווארי 2. כאב ראש צווארי 3. אפיקונדיליטיס 4. טניס וגולף אלבו</p> | <p>המשך</p> |

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| | <p>1. סאקרוספינל 2. Oblique abdominis 3. Gluteus medius 4. גסטרו</p> | <p>פלב גוף תחתון</p> |
|--|--|-----------------------------|



| | |
|--|---|
| | <p>המשך</p> <p>1.ביספס פמוריס gluteus max.2 flexor digitorum b.3 tensor fascia.4 fibrularis longus.5</p> |
| | <p>טיפולים ספציפיים</p> <p>1.שברי מאמץ 2.שבר בצלעות 3.דלקת במפרק 4.נעילת שיניים בשינה 5.כאב אקוטי בשכמה</p> |
| | <p>המשך</p> <p>1.בלט דיסק 2.עקמת 3.הליכת ברווז 4.תעלה קרפלית 5.הקרנה ליד מהצוואר</p> |
| | <p>המשך</p> <p>1.כאב גב תחתון 2.סיאטיקה 3.איזון אגן 4.טיפול בצלקות 5.טריגר פינגר</p> |