

קורס אימון כושר על רקע פגיעות אורתופדיות וכאבי שלד שריר

מנהל אקדמי: ד"ר אביחי סורוקה PhD בפיזיותרפיה

המרצים בקורס:

ד"ר אביחי סורוקה, עידו סודאי Bpt, , מור פרץ Bpt.
מרצה אורח – ד"ר גיל רצ'בסקי, אורתופד בכיר בביה"ח איכילוב.

היקף הקורס:

45 שעות אקדמיות

דרישות קדם:

בעלי תעודת מדריכי חדר כושר, סטודיו, אימון אוטודור, מורים לחנ"ג ועוד.

מטרת הקורס:

הכשרת מאמני כושר לאימון של מתאמנים לאחר פציעות אורתופדיות.
קורס ייחודי, המשלב בין הידע והספרות המחקריים העדכניים ביותר יחד עם ניסיון ופרקטיקה של צוות פיזיותרפיסטים בכיר.

מבנה הקורס:

הקורס הוא פרונטלי ומשלב בין הרצאות עיוניות לפרקטיקה מעשית ליישום התרגול והאימון של האוכלוסיות השונות. הלימוד כולל חלקים מעשיים נרחבים, תיאורי מקרה, צפיה בטיפולים בקליניקה ועוד.

חובות התלמידים, משקל כל אחת מהן בחישוב הציון בקורס ודרכי הערכה:

1. השתתפות פעילה במפגשי הקורס (חובת נוכחות של 80% מהמפגשים – לכל היותר 2 חיסורים).
2. הגשת 2 מטלות של תיאורי מקרה (30%).
3. מבחן עיוני מסכם (70%).
4. ביצוע של 5 שעות צפיה בטיפולים ב"טארגט", קליניקה לפיזיותרפיה, והגשת דוחות צפיה (תנאי לקבלת תעודה). הדוחות יוגשו מודפסים בהתאם להנחיות שיועברו במהלך הקורס.

מהלך לימודים על פי נושאים ומפגשים :

מפגש	תאריך	נושא	מרצה	הערות
1	26.11.25	א. קבלת מתאמן ורקע – היסטוריה רפואית וכאבי שלד שריר (דגלים אדומים, דגלים כתומים – שליחה לברור נוסף, מגבלות באימון לאחר פציעה, היסטוריה ופגיעות שונות). ב. הערכה והתאמת תוכנית- הסתכלות, יציבה, תשאול, בדיקות תפקודיות, בניית תוכנית בהתאם למגבלות הרלוונטיות : תיאום ציפיות והצבת המטרות.	ד"ר אביחי סורוקה + מור פרץ /	מפגש עיוני
2	03.12.25	א. כאב – סוגי כאב, כאב כרוני ואקוטי, פעילות גופנית סטרס וכאב, כאב שרירי, תסמונות כאב פתולוגיות. ב. ניהול עומסים כגורם למניעת פציעות ודגשים לחזרה מפציעה.	ד"ר אביחי סורוקה	מפגש עיוני
3	10.12.25	מפרק הירך : א. עיוני – שחיקת מפרק הירך, שברי צוואר הירך, קשר ירך-גב-ברך, החלפת מפרק ירך, FAI. ב. מעשי	עידו סודאי	
4	17.12.25	מפרק הברך : א. עיוני - רצועות, מניסקוסים, OA ושחיקת סחוס החלפת מפרק. ב. החלפת מפרקים ג. מעשי- שליטה יציבתית, טווחים וחיזוק תפקודי.	עידו סודאי ד"ר גיל רצ'בסקי	
5	24.12.25	מפרק הברך (המשך) + מפרק הקרסול : א. המשך מעשי ברך ב. עיוני קרסול - רצועות, גידים, ופלנטר פאסיה. ג. מעשי – שליטה יציבתית, טווחים ותרגול פרופריוספטיבי.	עידו סודאי	
6	31.12.25	מפרק הכתף : א. עיוני- מנגנון שכמה כתף, הרוטטור כאף, הלברום. ב. מעשי - מייצבי כתף, טווחים, התרגול הפונקציונלי.	מור פרץ	
7	07.01.26	עמוד שדרה : א. עיוני - כאב גב ספציפי מול לא ספציפי, הכאב הדיסקוגני, פאצטרי. ב. מעשי - תנועתיות, איזון שרירי, חיזוק שרירי ליבה.	ד"ר אביחי סורוקה	
8	14.01.26	מפרקי המרפק + שורש כף היד : א. עיוני- מרפק טניס, מרפק גולף, דלקות בכף היד. ב. מעשי – ארגונומיה, חיזוק תפקודי וטווחים.	מור פרץ	
9	21.01.26	מפגש מסכם : א. בחינה עיונית מסכמת. ב. הרצאת - שיווק ברשתות חברתיות. ג. שיחת סיכום.	תאיר ליסאואר וצוות ההוראה	