



שם הקורס

קורס דיקור יבש ודיקור אורתופדי (Dry Needling & Orthopedic Needling)

קהל יעד

הקורס מיועד לבוגרי מקצועות טיפוליים ותנועתיים המעוניינים להרחיב את ארגז הכלים הקליני שלהם בתחום הטיפול בכאב ובפציעות במערכת השריר-שלד, ביניהם

פיזיותרפיסטים, רופאים, אחיות ואחים, מטפלים בעיסוי רפואי, מטפלים בספורטתרפיה, אוסטאופתים וכירורגים.

*קבלה לקורס מותנית בהצגת תעודת הסמכה מקצועית מוכרת בתחום הטיפול או האימון הגופני

מטרות הקורס

מטרות הקורס הן:

- להקנות ידע תיאורטי ומעשי מעמיק בתחום הדיקור היבש (Dry Needling) בגישה האורתופדית המערבית.
- לפתח יכולת זיהוי ואבחון של נקודות טריגר פעילות וכואבות במערכת השריר-שלד.
- לרכוש מיומנות בטכניקות דיקור יבש לטיפול בשרירים, גידים ורקמות רכות.
- לשלב באופן בטוח דיקור יבש מבוסס ראיות בטיפול במגוון מצבים אורתופדיים.
- לפתח חשיבה קלינית וביומכנית בבחירת טכניקת הטיפול המתאימה.
- לפתח הבנה מעמיקה של אנטומיה פונקציונלית וקלינית הרלוונטית לעבודה עם דיקור יבש.
- ללמוד מיומנויות מישוש (Palpation) מדויקות לאיתור נקודות טריגר וזיהוי מבנים אנטומיים מתחת לפני השטח.
- להבין את המנגנונים הניורופיזיולוגיים של כאב ואת ההשפעות הטיפוליות של דיקור יבש.
- להכיר התוויות, התוויות נגד ואמצעי זהירות בטיפול בדיקור יבש.
- ללמוד למנוע ולנהל תופעות לוואי או סיבוכים אפשריים הקשורים לטכניקות הדיקור.
- לשלב דיקור יבש עם טיפול מנואלי, טיפול בתנועה ואסטרטגיות שיקום.
- לפתח יכולת לבצע הערכה קלינית ואבחנה מבדלת לפני יישום דיקור יבש.
- לשפר קבלת החלטות קלינית בהתבסס על מצב המטופל והמגבלות התפקודיות שלו.

- ללמוד טכניקות דיקור בטוחות לאזורים שונים בגוף.
 - לפתח מיומנות מקצועית בתקשורת עם המטופל, קבלת הסכמה מדעת ותיעוד טיפולי.
-

שיטת ההוראה

הקורס כולל:

- שיעורים פרונטליים הכוללים הרצאות והדגמות מעשיות.
 - דגש מרכזי על תרגול מעשי (Hands-on) בהתאם לאזורים אנטומיים שונים בגוף.
 - סימולציות קליניות וניתוח מקרי בוחן אורתופדיים.
-

דרישות הקורס

על המשתתפים לעמוד בדרישות הבאות:

- נוכחות של לפחות 80% מהשיעורים.
 - מעבר בחינה עיונית ומעשית בציון 70 ומעלה.
 - השלמת כל התרגולים המעשיים והמטלות הקליניות.
 - הקפדה מלאה על נהלי סטריליזציה ובטיחות קלינית.
 - תעודת עזרה ראשונה בתוקף.
-

חובות הסטודנטים

הסטודנטים נדרשים להשתתף בלפחות 80% ממפגשי הקורס. סטודנטים שיעדרו מיותר מ-20% מסך שעות הקורס לא יורשו לגשת לבחינת הסיום.

הסמכה

עם סיום הקורס בהצלחה יקבלו המשתתפים שתי תעודות:

- מטפל בדיקור יבש (Dry Needling Practitioner)
- מטפל בדיקור יבש אורתופדי (Orthopedic Dry Needling Practitioner)

התעודות מונפקות על ידי בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים – מכון וינגייט.

- Dommerholt J, Gerwin R – *Myofascial Pain and Dysfunction: Trigger Point Dry Needling*
- Dunning J – *Dry Needling for Manual Therapists: Points, Techniques and Clinical Applications*
- Travell & Simons – *Myofascial Pain and Dysfunction*
- Joseph E. Muscolino – *The Muscle and Bone Palpation Manual with Trigger Points*
- Simeon Niel-Asher – *The Concise Book of Trigger Points*
- Óscar Morán – *Stretching Exercises Encyclopedia*
- נקודות טריגר מעשי – אלפונס טרשל

שיעור 1 – מבוא לדיקור יבש

היכרות עם שיטת הדיקור היבש בגישה האורתופדית המערבית.

היסטוריה והתפתחות השיטה.

מנגנונים נוירופיזיולוגיים של כאב ונקודות טריגר.

כללי בטיחות, היגיינה וסטריליזציה.

היכרות עם ציוד הדיקור והמחטים.

כתף - Trigger Point– Shoulder Region

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Upper Trapezius
 Levator Scapulae
 Supraspinatus
 Infraspinatus
 Teres Minor
 Teres Major
 Deltoid
 Subscapularis
 Rhomboids
 Latissimus Dorsi
 Pectoralis Major

Pectoralis Minor
Serratus Anterior

שיעור 2 – הערכה קלינית ואבחנה מبدלת

עקרונות בהערכה קלינית של כאב מיופסציאלי.

זיהוי נקודות טריגר פעילות וסמויות.

טכניקות מישוש מתקדמות.

התוויות והתוויות נגד לדיקור יבש.

ניהול סיכונים ותופעות לוואי אפשריות.

תרגול קליני של הערכה ואיתור נקודות טריגר.

ירך - Hip Region – Trigger Point

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Gluteus Maximus
Gluteus Medius
Gluteus Minimus
Tensor Fasciae Latae
Piriformis
Quadratus Femoris
Iliopsoas
Pectineus
Adductor Longus
Adductor Brevis
Adductor Magnus

שיעור 3 – אזור הרגליים

שילוב דיקור יבש עם טיפול מנואלי.

טיפול בתנועה ואסטרטגיות שיקום.

חזרה על אנטומיה תפקודית של הרגליים.

ברך - Knee Region – Trigger Point

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Rectus Femoris
Vastus Lateralis
Vastus Medialis
Vastus Intermedius
Biceps Femoris
Semitendinosus
Semimembranosus
Popliteus
Sartorius
Gracilis

שיעור 4

תקשורת עם המטופל

קבלת הסכמה מדעת

הסבר למטופל על התהליך והתגובות האפשריות

תיעוד טיפולי בסיסי

שוק - Trigger Point – Lower Leg

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Tibialis Anterior
Tibialis Posterior
Gastrocnemius
Soleus
Peroneus Longus
Peroneus Brevis
Extensor Digitorum Longus
Extensor Hallucis Longus
Flexor Digitorum Longus
Flexor Hallucis Longus
Fibularis Tertius

שיעור 5

צוואר - Trigger Point – Neck

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Sternocleidomastoid
Splenius Capitis

Splenius Cervicis
Anterior scalene
Middle scalene
Posterior scalene
Semispinalis Capitis
Longus Colli
Longus Capitis

Rectus capitis posterior major
Rectus capitis posterior minor
Obliquus capitis superior
Obliquus capitis inferior

שיעור 6

Trigger Point – Trunk - גו

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Rectus Abdominis
External Oblique
Internal Oblique
Transversus Abdominis
Erector Spinae: Iliocostalis, Longissimus, Spinalis
Multifidus
Quadratus Lumborum
Serratus Anterior
Serratus Posterior Superior
Serratus Posterior Inferior
Latissimus Dorsi
Diaphragm

שיעור 7

גפה עליונה - Trigger Point – Arm and Forearm

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Arm:
Biceps Brachii
Brachialis
Triceps Brachii
Brachioradialis

Coracobrachialis

Anconeus

Forearm:

Pronator Teres

Pronator Quadratus

Supinator

Flexor Carpi Radialis

Flexor Carpi Ulnaris

Palmaris Longus

Flexor Digitorum Superficialis

Flexor Digitorum Profundus

Extensor Carpi Radialis Longus

Extensor Carpi Radialis Brevis

Extensor Carpi Ulnaris

Extensor Digitorum

Extensor Indicis

Extensor Pollicis Longus

Extensor Pollicis Brevis

Abductor Pollicis Longus

שיעור 8

Trigger Point – Mandible - לסת

אנטומיה טופוגרפית, מיקום נקודות טריגר, מישוש, אמצעי זהירות ובטיחות, טכניקת דיקור

Masseter

Temporalis

Medial Pterygoid

Lateral Pterygoid

Digastric (anterior belly)

Mylohyoid

שיעור 8

שיעור מסכם – הערכה קלינית וסקירת כל נקודות הטריגר

שיעור 9

מצבים אורתופדיים בגפה העליונה: כתף, מרפק, אמה, שורש כף היד וכף היד

דיקור האורתופדי: הערכה ואבחון אורתופדי, אנטומיה פונקציונלית, מישוש של מבנים במערכת השריר־שלד, זיהוי מקורות כאב, אבחנה מבלת בין נקודות טריגר למצבים אורתופדיים, וטכניקות דיקור בטוחות לשרירים, גידים, רצועות ופריאוסט

שיעור 10

מצבים אורתופדיים בגפה התחתונה: ירך, ברך, שוק, קרסול וכף הרגל

דיקור האורתופדי: הערכה ואבחון אורתופדי, אנטומיה פונקציונלית, מישוש של מבנים במערכת השריר־שלד, זיהוי מקורות כאב, אבחנה מבלת בין נקודות טריגר למצבים אורתופדיים, וטכניקות דיקור בטוחות לשרירים, גידים, רצועות ופריאוסט

שיעור 11

מצבים אורתופדיים בגו: עמוד שדרה צווארי, חזי ומותני, אגן ומפרק הסקרואיליאק

דיקור האורתופדי: הערכה ואבחון אורתופדי, אנטומיה פונקציונלית, מישוש של מבנים במערכת השריר־שלד, זיהוי מקורות כאב, אבחנה מבלת בין נקודות טריגר למצבים אורתופדיים, וטכניקות דיקור בטוחות לשרירים, גידים, רצועות ופריאוסט

שיעור 12

חזרה על החומר ובחינה