

קורס ספורטתרפיה

ראשת התחום : דפנה בנבנישתי B.P.T, M.Occ.H, HT

תיאור כללי

חוג הלימודים משלב קורסים מעשיים ועיוניים. במהלך הלימודים ישולב סיור במרכז לרפואת ספורט ולמחקר של מכון וינגייט לצורך התרשמות מאופן האבחון, בניית תוכנית טיפול ויישום הטיפול בספורטאים.

דרישות קדם

12 שנות לימוד.

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא ללמד את מקצוע הספורטתרפיה. מקצוע זה כולל אבחון, טיפול ושיקום באוכלוסייה העוסקת בספורט, ברמה המקצועית וחובבנית. וכן בניית תוכניות אימון לפעילות גופנית משקמת עבור אוכלוסיות מיוחדות הסובלות מליקויים במערכת השריר- שלד, עצב ועוד.

מבנה תוכנית הלימודים

הלימודים מתקיימים במשך שנה במסלול דו-שבועי במסגרת בית הספר למאמנים ולמדריכים - מכון וינגייט וכוללים גם לימודים עיוניים במקצועות הבסיס בתחום הרפואי-הטיפולי וקורסים מעשיים.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ומעשיות. כמקובל, במהלך השיעורים המעשיים חובה לחשוף את איברי גוף רלוונטיים לצורך תרגול. רוב רובם של המרצים הינם פיזיותרפיסטים מוסמכים העובדים בתחום השיקום הנירולוגי, האורתופדי ובתחום הספורט.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

בסיום כל קורס יתבצע מבחן מסכם. ציון עובר במבחנים העיוניים והמעשיים : 60.

סדר הקורסים בעל משמעות.

נוכחות ומעבר בהצלחה של בחינות קורס העיסוי הם תנאי להמשך הלמידה במסגרת קורסי השיקום.

תעודות הסיום

1. ספורטרפיסט מוסמך.
2. מטפל בעיסוי רפואי.
3. מטפל בעיסוי שוודי.
4. מטפל בעיסוי ספורטאים.
5. מטפל בקניזיוטייפינג.
6. מגיש עזרה ראשונה.

מקצועות לימוד

שעות הוראה (ש"ס)	מקצוע לימוד	
60	אנטומיה.	1
30	פיזיולוגיה כללית.	2
30	תנועות פסיביות.	3
30	מבחני שרירים.	4
30	אורתופדיה.	5
60	נירואנטומיה ונירולוגיה.	6
15	פתולוגיה.	7
40	תנועות אקססוריות (נלוות).	8
20	פציעות ספורט מורחב.	9
28	אנטומיה טופוגרפית.	10
60	עיסוי שוודי קלאסי.	11
20	עיסוי ספורטאים.	12
60	עיסוי רפואי.	13
36	בדיקת מפרקים.	14
20	חבישות.	15
48	שיקום ספורטאים.	16
20	תנועה תבניתית.	17
28	עזרה ראשונה.	18
4	מבוא לקניזיוטייפינג.	19

תוכניות הלימודים במסלול הספורטתרפיה

אנטומיה (כללית ושל מערכת השלד שריר) - 4 נ"ז

מטרת הקורס

הכרת מערכת השלד שריר של גוף האדם, השלכת ידע זה על תנועה האדם.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

1. מושגי יסוד בסיסיים באנטומיה, הכרת מערכות הגוף, מישורי תנועה.
2. רקמות חיבור- מבנה העצם, סחוס, מפרק.
3. שריר – מבנה, פעילות, מושגי תנועה בסיסיים.
4. מבנה עמוד השדרה – חוליות, רצועות, שרירים.
5. בטן – מבנה וארגון שרירי הבטן.
6. אגן – עצמות, רצועות.
7. בית חזה - צלעות, עצם בית החזה, סרעפת.
8. גף עליון – עצמות, מפרק כתף, מרפק, שורש כף יד, שרירים, עצבוב.
9. גף תחתון – עצמות, ירך, ברך, קרסול, שרירים, עצבוב.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

יתקיימו שני מבחנים רב-ברירתי, המבחן הראשון יתקיים במחצית הקורס. מבחן זה יכלול את החומר הנלמד בחציו הראשון של הקורס. המבחן השני יתקיים בסיום הקורס ויכלול את החומר הנלמד בחציו השני של הקורס.

ציון סופי יינתן כממוצע של שני המבחנים. תנאי בסיסי - ציון 60 לכל הפחות בכל אחד מן המבחנים. תלמיד שיכשל באחד המבחנים יוכל להיבחן שנית באותו המבחן שבו נכשל. בנוסף יתקיימו 2 בחנים, שכל אחד מהם יהווה 20% מהציון הסופי של כל חלק.

ביבליוגרפיה

1. Moore, Dalley. Clinically oriented anatomy, 5th ed, Lippincott Williams & Wilkins.
2. Netter, Frank. Atlas of human anatomy
3. Games E. Anderson. Grant`s atlas of anatomy
4. Platzer, W., Leonhardt, H., Kahle, W. Color atlas and textbook of human anatomy.
5. Snell, Richard s., Clinical anatomy for medical students, Little, Brown and company.

אתרי אינטרנט מומלצים:

<http://www.eorthopod.com/public>

<http://www.med.mun.ca/anatomyts/msk/msktut.htm>

http://www.daviddarling.info/encyclopedia/A/anatomy_and_physiology.html



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

נושאי השיעורים

מקורות	שעות הלימוד	ימוד	יחידת לימוד
מקור 1- 2- 12	4	מושגי יסוד – הכרת מערכות גוף האדם, מישורי תנועה, מושגי כיוון.	1
מקור 1- 18- 30	4	הכרת רקמות חיבור – היסטולוגיה, עצמות, מפרקים, סחוס.	2
מקור 1- 30- 37	4	רקמת שריר – היסטולוגיה של שריר השלד, גיד, מאגרי אנרגייה של השריר.	3
מקור 1- 478-534	4	מבנה עמוד השדרה – עקומות עמוד השדרה, מבנה ותיאור החוליות, רצועות ושרירים.	4
מקור 1 77-90	4	בית חזה- צלעות, עצם בית החזה, סרעפת. פעולות השרירים בהקשר למערכת הנשימה.	5
מקור 1 196-206 358-364	4	בטן ואגן – מבנה וארגון שרירי הבטן. הכרת עצמות האגן, מפרקי האגן, הכרת שרירי קרקעית האגן.	6
מקור 1 886-901	4	ראש צוואר – מבנה הגולגולת, שרירי פנים, מפרק הלסת, שרירי צוואר קדמיים.	7
	2	מבחן – אנטומיה א'	8
	4	ירך – תיאור המפרק, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	9
מקור 1 555-634	4	ברך – תיאור המפרק, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	10
	4	קרוסול וכף רגל – תיאור המפרקים, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	11
	4	כתף – תיאור המפרק, עצמות, שרירים השכמה (כולל עצבוב) רצועות.	12
מקור 1 726-795	4	המשך כתף – שרירים המניעים את הזרוע.	13
	4	מרפק, אמה – תיאור המפרקים, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) רצועות.	14



	4	כף יד – תיאור המפרקים, עצמות, שרירים (כולל עצבוב) ורצועות. חזרה כללית.	15
	2	מבחן – אנטומיה ב'	16

הכשרת מאמנים ומדריכים

פיזיולוגיה של מערכות גוף האדם - 2 שעות

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות ידע לתלמידים בנושא עקרונות התפקוד של מערכות בגוף האדם הבריא והחולה.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יכירו התלמידים את תפקודן של מערכות הגוף השונות, בהתמקדות על ההיבט הקליני של כל מערכת.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות:

1. תמיר, ע' (1997). אנטומיה, פיזיולוגיה ופתולוגיה של גוף האדם. הוצאת המחבר.
2. זוהר, ע' שפירא, י' (1987). הגוף ותפקודו – אנטומיה, פיזיולוגיה, תזונה. תל אביב: עם עובד.
3. Bruce, M.K, Bruce A.S. (1998). Physiology, Fourth Edition, Mosby
4. Guyton, A. C. (1986). Medical Physiology. Philadelphia: W. B. Saunders.
5. Thibodeau, G. A. Patton, K. T. (1999). Anatomy & Physiology, Fourth Edition, Mosby.

נושאי השיעורים

מספר שעות	הלימוד	יחידת לימוד
מקור 5, יחידה 1 עמודים 1-124	2	1 מבוא - יסודות כימיים וביוכימיים, תא, רקמה, איבר.
מקור 5, יחידה 4 עמודים 527-545	2	2 מערכת הדם - רכיבי הדם, תאי הדם.
מקור 5, יחידה 5 עמודים 680-727	3	3 מערכת הנשימה - איברי הנשימה, רגולציה של נשימה.
מקור 5, יחידה 4 עמודים 552-598	3	4 מערכת הלב וכלי הדם - כלי הדם, הלב, לחץ דם.
	2	5 אלקטרופיזיולוגיה - פעילות קוצב הלב.
מקור 5, יחידה 4 עמודים 626-657	3	6 מערכת הלימפה והחיסון - מבנה ותפקוד לימפטיים, כלי לימפה, קשריות לימפה, טחול, תימוס, הלויקוציטים, תהליכים חיסוניים, נוגדנים, אלרגיה
מקור 5, יחידה 2 עמודים 188-196 עמודים 314-334	2	7 מערכת השלד והשריר - מבנה תא עצם, ושריר, פעילות תא שריר.
מקור 5, יחידה 5 עמודים 762-782	3	8 מערכת העיכול - איברי מערכת העיכול, תהליכי העיכול
מקור 5, יחידה 5 עמודים 822-843	2	9 מערכת ההפרשה - מבנה ותפקוד
מקור 5, יחידה 5 עמודים 789-807	3	10 אספקת האנרגיה לגוף החי - מטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים.
מקור 5, יחידה 4 עמודים 480-516	2	11 המערכת האנדוקרינית - מבנה ותפקוד.
מקור 5, יחידה 6 עמודים 890-954	3	12 מערכת הרבייה - מבנה ותפקוד.
	3	13 חזרה כללית מבחן מסכם.

תנועות פסיביות - 2 נ"ז

מטרת הקורס

בסיום הקורס הסטודנט ידע להגדיר מהי תנועה פסיבית, יכיר את התנועות הפסיביות הקיימות בכל מפרק, ידע את העקרונות בהנעת המפרקים. כמו כן ידע שימושים ואיסורים של ביצוע תנועות פסיביות.

תיאור הקורס

הקורס יתמקד בהנעת מפרקים באופן פסיבי במפרקים הבאים: כתף, שכמה, מרפק, כף יד, ירך, ברך, קרסול וגו.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות. יש להופיע לשיעורים בביגוד המתאים.
*שימו לב: ללא ביגוד מתאים לא תורשה השתתפות בשיעור.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי על כלל נושאי הנלמד בציון 60 לכל הפחות.

מקורות:

1. Peterson CH, Foley RA. Active and passive movement testing 2002; Mc-Graw Hill, USA.

נושאי השיעורים

שעות לימוד	נושא הלימוד	יחידת לימוד
3	מבוא – הגדרת מאפייני מפרק, סוגי מפרקים, מישורים וסוגי תנועות	1
4	מפרק הירך – תנועות הרחקה, פשיטה, כפיפה, סיבוב חיצוני, סיבוב פנימי, קירוב והרחקה.	2
3	מפרק הברך – תנועת כיפוף ופשיטה.	3
2	מפרק קרסול – תנועת כיפוף גבי, כיפוף כפי, הטיה פנימית (Inversion), הטיה חיצונית (Eversion).	4
4	מפרק השכמה – תנועת הסעה קדמית (Protraction), הסעה אחורית (Retraction), הרמה, הורדה, סיבוב עליון, סיבוב תחתון.	5
4	מפרק הכתף – תנועת כפיפה, פשיטה, הרחקה, קירוב, סיבוב פנימי, סיבוב חיצוני.	6
3	מפרק המרפק ואמה – תנועת פשיטה, כפיפה, הטיה כלפי מעלה (Supination), הטיה כלפי מטה (Pronation).	7
2	מפרק שורש כף היד - תנועת כפיפה כפית, כפיפה גבית, הטיה צידית (Ulnar and radial deviation).	8
6	חזרה כללית מבחן מסכם.	9

מבחני שרירים - 2 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה של מערכת השלד שריר.

קהל יעד

תלמידים בקורס ספורטתרפיה.

מטרת הקורס

לימוד שיטות הדירוג והקריטריונים להערכת כוח שרירים ויישומן.
בסיום הקורס הסטודנט ידע לבצע את הטכניקות להערכת כוח השרירים לכל אזורי הגוף שנלמדו.

תיאור הקורס

הקורס יתמקד בהערכת כוח השרירים המניעים את המפרקים הבאים: כתף, שכמה, מרפק, כף יד, ירך, ברך, קרסול וגו.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות. יש להופיע לשיעורים בביגוד המתאים.
*שימו לב: ללא ביגוד מתאים לא תורשה השתתפות בשיעור.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי על כלל נושאי הנלמד בציון 60 לפחות.

מקורות:

1. Daniels and Worthingham's Muscle Testing: Techniques of Manual Examination, 11th edition.

נושאי השיעורים

מקור 1 עמודים	שעות לימוד	נושא הלימוד	יחידת לימוד
1-6	3	מבוא – הגדרת מאפייני השריר, סוגי כיווצים, סקלת ודירוג חוזק שרירי, מגבלות המדידה.	1
168-198	4	מפרק הירך – מבחנים לבדיקת תנועת הרחקה, פשיטה, כפיפה, סיבוב חיצוני, סיבוב פנימי, קירוב והרחקה.	2
202-207	3	מפרק הברך – מבחנים לבדיקת תנועת כיפוף ופשיטה.	3
211-224	2	מפרק קרסול – מבחנים לבדיקת תנועת כיפוף גבי, כיפוף כפי, הטיה פנימית (Inversion), הטיה חיצונית (Eversion).	4
58-76	4	מפרק השכמה – מבחנים לבדיקת תנועת הסעה קדמית (Protraction), הסעה אחורית (Retraction), הרמה, הורדה, סיבוב עליון, סיבוב תחתון	5
81-105	4	מפרק הכתף – מבחנים לבדיקת תנועת כפיפה, פשיטה, הרחקה, קירוב, סיבוב פנימי, סיבוב חיצוני.	6
108-121	3	מפרק המרפק ואמה – מבחנים לבדיקת תנועת פשיטה, כפיפה, הטיה כלפי מעלה (Supination), הטיה כלפי מטה (Pronation).	7
124-128	2	מפרק שורש כף היד - מבחנים לבדיקת תנועת כפיפה כפית, כפיפה גבית, הטיה צידית (Ulnar and radial deviation).	8
	6	חזרה כללית מבחן מסכם.	9

יסודות הפתולוגיה והפרמקולוגיה - 1 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה, פיזיולוגיה.

מטרת הקורס

- 1) להבהיר את חשיבות הנושא ואפשרויות המניעה באימון הספורטיבי.
- 2) להקנות ידע באיתור מחלות, סיבותיהן ועקרונות הטיפול.

תיאור הקורס

מהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

- 1) שיטות העבודה בפתולוגיה
- 2) סוגי מחלות: עצמות, מפרקים, רצועות, שרירים וגידים.
- 3) דלקת, אוטם, ריפוי.
- 4) סוכרת, מחלות לב.
- 5) פרמקו-דינמיקה, פרמקו-קינטיקה.
- 6) תרופות נוגדות דלקת, אספירין/קומדין.
- 7) שימוש לרעה בתרופות בספורט.
- 8) אנטיביוטיקה ותרופות משנות מצבי רוח.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות

- 1) עדנה אופנהיימר "פרמקולוגיה קלינית" הוצאה אחרונה 2007
- 2) Peterson L, Renstrom P. Sports Injuries – Their prevention and treatment. 2001, Ciba Geiga
- 3) Bruckner P, Khan K. Clinical Sports Medicine.2006, McGraw-Hill, Australia, Third edition.

אתר אינטרנט מומלץ:

<http://www.clinicalpharmacology.com>

נושאי השיעורים

מקורות	שעות הלימוד	נושאי לימוד	יחידת לימוד
מקור מספר 1,2,3	3	שיטות העבודה בפתולוגיה.	1
מקור מספר 1,2,3	5	סוגי מחלות : עצמות, מפרקים, רצועות, שרירים וגידים. דלקת, אוטם, ריפוי סוכרת, מחלות לב.	2
מקור מספר 1,2,3	5	פרמקו-דינמיקה, פרמקו-קינטיקה. תרופות נוגדות דלקת, אספירין/קומדין. שימוש לרעה בתרופות בספורט. אנטיביוטיקה ותרופות משנות מצבי רוח.	3
	2	מבחן מסכם	4

נוירו אנטומיה ונוירו פיזיולוגיה - 2 נ"ז

מטרת הקורס

הכרת הנוירואנטומיה והנוירופיזיולוגיה של מערכת העצבים המרכזית והפריפריית

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

- חלוקה כללית של מערכת העצבים.
- הכרת מבנה הנוירון – אקסון, דנדריט, גוף תא.
- פיזיולוגיה של העברת פולס חשמלי, סינפסה.
- מערכת העצבים הסומטית, קשר עצב – שריר.
- מערכת עצבים אוטונומית – סימפטטית / פרא-סימפטטית.
- מערכת העצבים ההיקפית – מקלעת ועצבים פריפריים.
- מבנה מערכת העצבים המרכזית – מוח, חוט שדרה.
- מוח – חלוקה על פי תפקוד.
- דרמטום, מיוטום.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה. מעבר מבחן רב-ברירתי, בציון 60 לפחות

ביבליוגרפיה

1. Moore, Dalley. Clinicaly oriented anatomy, 5th ed, Lippincott Williams & Wilkins.
2. Netter, Frank. Atlas of human anatomy
3. Games E. Anderson. Grant`s atlas of anatomy
4. Platzer, W., Leonhardt, H., Kahle, W. Color atlas and textbook of human anatomy.
5. Snell, Richard s., Clinical anatomy for medical students, Little, Brown and company.

נוירולוגיה למטפלים - 2 נ"ז

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

הכרת גורמי סיכון, פתופיזיולוגיה, סימנים, טיפול וטכניקות שיקום של הפגיעות הבאות:

- אירועים מוחיים.
- פגיעות ראש טראומטיות.
- פגיעות חוט שדרה.
- שיתוק מוחין.
- פגיעות במערכת האקסטראפירימדלית.
- טרשת נפוצה.
- פגיעות במערכת העצבים הפריפרית.
- ALS.
- גיליאן ברה.
- פיברומיאלגיה.

כמו כן, יילמדו נושאים הנוגעים להתאמת מכשירים, סדים ואביזרי עזר בשיקום לאחר פגיעות נוירולוגיות.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי, בציון 60 לפחות

ביבליוגרפיה

- 1) Kandel E.R., Schwartz, J.H., Jessell, T.M. 2000. Principles of Neural Science, 4th ed., McGraw-Hill, New York.
- 2) Adams R.D. 2009. Principles of Neurology, 9th ed, McGraw-Hill, New York.

אורתופדיה למטפלים - 2 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה של מערכת השריר שלד

מטרת הקורס

- הקורס מיועד להקניית ידע בסיסי בפתולוגיות מרכזיות במערכת השריר ושלד. הידע המוקדם הנדרש:
1. הסטודנט ידע את הבסיס האנטומי, הפיזיולוגי והתנועתי לפגיעות אורתופדיות.
 2. הסטודנט ידע את התבניות הקליניות של הפגיעות אורתופדיות שכיחות במפרקים הפריפריים ובעמוד השדרה.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס יילמדו פתולוגיות אורתופדיות שכיחות במפרקים הבאים: כתף, שכמה, מרפק, שורש כף יד, גב, ברך, ירך, קרסול וכף הרגל.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות מקוונות.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון של 60 לפחות.

מקורות

1. Hoppenfeld S. Physical examination of the spine and extremities. New York, USA, Appleton-Century-Crofts, 1976.
2. Magee DJ. Orthopedic physical assessment. Philadelphia, Pennsylvania, USA, Saunders, 5th edition, 2009.
3. Bruckner P, Khan K. Clinical sports medicine. Australia, Mc Graw Hill, 2007.

נושאי השיעורים

יחידת לימוד	נושאי לימוד
1.	אספקטים ביומכניים ופיזיולוגיים באורתופדיה: סיווג שברים, תהליכי ריפוי עצם, שיטות קיבוע נוקי רקמה רכה, תהליכי ריפוי, היבטים טיפוליים.
2.	מחלות מפרקים: מחלות פרקים ניווניות, מחלות פרקים דלקתיות, מחלות עצם מטבוליות.
3.	פרקי הכתף: ניתוחים לתיקון אי יציבות, שברים באזור פרק הכתף, קלוויקולה, גבששת גדולה, תת ראשי. פריקות באזור הכתף: פרק אקרומיוקלוויקולרי.
4.	מרפק, אמה, שורש כף יד ואצבעות: שברים באזור המרפק, פריקת המרפק, שברים באזור שורש כף היד וכף היד.
5.	פרק הירך: שברי צוואר הירך, שבר האצטבולום, שברים של האגן, שבר עצם הפימור.
6.	פרק הברך: שברים באזור הברך, שחזור רצועות צולבות קדמית ואחורית, ניתוחי מניסקוס, פגיעות בפיקת הברך ובמנגנון היישור.
7.	פרק הקרסול: שברים, ניתוחי חוסר יציבות של הקרסול, ניתוחי גיד אכילס, תסמונת לחץ תוך מדורי מוגבר, שברים באזור כף הרגל.
8.	עמוד השדרה: יציבות סיגמנטלית, פריצת דיסק, מצבי חוסר יציבות, היצרות התעלה הספינלית. סקוליוזיס.

תנועות נלוות (אקססוריות) - 2.5 נ"ז

דרישות קדם

1. אנטומיה שלד- שריר
2. אורטופדיה

מטרת הקורס

הסטודנט יבין מהי תנועה נלוות, למה נועדה ויתנסה בתנועות במפרקי הגוף השונים.

תיאור הקורס

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

1. מבוא.
2. תנועה בסיסית (OKC, CKC).
3. עקרונות התנועות הנלוות, אינדיקציות וקונטראינדיקציות.
4. תנועה תבניתית-תרגול על פי שיטת מייטלנד:

(a) גף עליון

(b) גף תחתון

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאה פרונטלית ושיעורים מעשיים.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי בציון 60 לפחות

פציעות ספורט מורחב - 1.5 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה, פיזיולוגיה, פתולוגיה, אורתופדיה.

קהל יעד

תלמידים בקורסים ספורטתרפיה.

מטרת הקורס

3) להבהיר את חשיבות הנושא ואפשרויות המניעה באימון הספורטיבי.

4) להקנות ידע באיתור מחלות, סיבותיהן ועקרונות הטיפול.

תיאור הקורס

מהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

1. מבוא כללי. פציעות העמסת יתר ושימוש יתר
2. סוגי פציעות: עצמות, מפרקים, רצועות,
3. שרירים וגידים.
4. דלקת והטיפול העדכני בהן.
5. פציעות ראש וגו.
6. פציעות גף תחתון.
7. פציעות גף עליון
8. האישה בספורט והספורטאי הצעיר.
9. אימון יתר וירידה בכושר. סמים בספורט.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.

דרישות הקורס

מעבר מבחן רב-ברירתי מסכם בציון 60 לכל הפחות.

ביבליוגרפיה

- 4) עדנה אופנהיימר "פרמקולוגיה קלינית" הוצאה אחרונה 2007
- 5) Peterson L, Renstrom P. **Sports Injuries – Their prevention and treatment.** 2001, Ciba Geiga
- 6) Bruckner P, Khan K. **Clinical Sports Medicine.** 2016 McGraw-Hill, Australia, Third edition.

אנטומיה טופוגרפית - 2 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה של מערכת השלד שריר.

נושאי הלימוד

1. הגדרת אנטומיה טופוגרפית ושימושיה.
2. לימוד מציאת מבנים בגף עליון.
3. לימוד מציאת מבנים בגף תחתון.
4. לימוד מציאת מבנים בגו ובגולגולת.

מטרת הקורס

בסיום הקורס התלמיד ידע לזהות על גבי הגוף את כל המבנים שילמדו במסגרת קורס זה: עצמות, שרירים, גידים.

תיאור הקורס

הקורס יתמקד בזיהוי ובלמידת אופן מציאת מבנים מסו עצמות, שרירים וגידים בגף עליון, גף תחתון, גו וגולגולת.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות. יש להופיע לשיעורים בביגוד המתאים.
*שימו לב: ללא ביגוד מתאים לא תורשה השתתפות בשיעור.

דרישות הקורס

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.
מעבר מבחן מעשי על כלל נושאי הנלמד בציון 60 לכל הפחות.

מקורות:

Hoppenfeld s, Physical Examination of the Spine and Extremities1976; Appleton-Century-Crofts.

בדיקת מפרקים וחבישות - 4 נ"ז

דרישות קדם

אורתופדיה למטפלים.
שליטה מלאה באנטומיה ובאנטומיה טופוגרפית.
הכרת פציעות ספורט נבחרות.
הבנה בסיסית בביומכניקה ובקינזיולוגיה.

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות ידע לתלמידים בנושא עקרונות הבדיקה והאבחון של פתולוגיות אורתופדיות שכיחות. התלמידים ילמדו לבצע חבישות אתלטיות נבחרות למגוון פתולוגיות אורתופדיות.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס התלמידים יתמקדו בטכניקות בדיקה ברביע העליון, ברביע התחתון, ועמוד השדרה

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ושיעורים מעשיים לתרגול.

דרישות הקורס

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.
מעבר מבחן מעשי בציון של 60 לפחות.

מקורות

1. Magee DJ. Orthopedic physical assessment. Philadelphia, Pennsylvania, USA, Saunders, 6th edition, 2014.
2. Brukner, P., Khan, K., & Brukner, P. (2012). Brukner & Khan's clinical sports medicine. Sydney: McGraw-Hill..
3. Perrin, D. H. (2012). Athletic taping and bracing. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט
הכשרת מאמנים ומדריכים

נושאי השיעורים

שעות לימוד	נושא הלימוד	יחידת לימוד
4	מבוא – עקרונות האבחון האורתופדי, ריאיון סובייקטיבי, בדיקה פיזיקלית, אמצעי אבחון. ייעוד החבישה, סוגי החבישה השונים ועקרונות העבודה עם טייפ.	1
6	מפרק כף הרגל – ניתוח הליכה, פתולוגיות של דלקות בגידים, דלקת ברצועה האורכית של כף הרגל. חבישות שונות לכף הרגל לפי פתולוגיה.	2
4	מפרק הקרסול – פתולוגיות של נקע חריף ותת חריף ודלקת גיד אכילס. חבישות שונות לקרסול לפי פתולוגיה.	3
6	מפרק הברך – אקוטי- נזק למניסקוסים, קרעים ברצועות הברך (צידייות וצולבות), פריקת פיקה, הערכת נפיחות פנימית/ חיצונית. חבישות שונות לברך לפי פתולוגיה.	4
4	מפרק הברך -כרוני- נזק לגיד הפיקה, שחיקת סחוס הפיקה. קרעים בשריר הפושטים והמכופפים של הברך. חבישות שונות לברך לפי פתולוגיה.	5
4	מפרק הירך – דלקות בשריר המקרב הארון, מתון כסל, שחיקת סחוס המפרק. חבישות שונות לירך לפי פתולוגיה.	6
4	גב – כאב על רקע שחיקה במפרקי עמוד שדרה תחתון, נזק לדיסקים הבין-חוליתיים, הקרנה מעצב השת, כאב על רקע מפרק האגן- עצם העצה. (Sacroiliac joint) חבישות שונות לגב לפי פתולוגיה.	7
6	מפרק הכתף אקוטי – דרכי אבחון בפתולוגיות של פריקת כתף, פריקה במפרק שכמה – בריח, וקרע בשרירי מסובבי הכתף (Rotator cuff). חבישות שונות לכתף לפי פתולוגיה.	8
4	מפרק הכתף כרוני – דרכי אבחון בפתולוגיות של חוסר יציבות, תסמונת הסינדרום, ודלקת בשרירי מסובבי הכתף (Rotator cuff). חבישות שונות לכתף לפי פתולוגיה.	9
4	מפרק מרפק ושורש כף יד- דרכי אבחון בפתולוגיות של כאבי מרפק פנימיים וחיצוניים, פגיעות שונות בשורש כף יד. חבישות שונות למרפק ושורש כף יד לפי פתולוגיה.	10

בית הספר הלאומי למאמנים ולמדריכים

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200



3	מבחן מעשי מסכם.	11
---	-----------------	----

מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט
הכשרת מאמנים ומדריכים

שיקום ספורטאים - 3.5 נ"ז

דרישות קדם

אורתופדיה למטפלים.
שליטה מלאה באנטומיה שריר-שלד ובאנטומיה טופוגרפית.
הכרת פציעות ספורט נבחרות.
בדיקות מפרקים וחבישות.
ידע בסיסי בתרגילי חדר כושר, הבנה בביומכניקה ובקינזיולוגיה.

מטרת הקורס

מטרת הקורס היא להקנות ידע לתלמידים בנושא עקרונות השיקום, בניית תוכנית שיקום על פי הפציעה במפרק הספציפי ולפי השלב השיקומי.

תיאור הקורס

במסגרת הקורס התלמידים יתמקדו בשיקום ספציפי לכל מפרק בגוף. כל שיעור יתמקד במפרק אחד בפתולוגיות נפוצות לאותו מפרק ובשלבי שיקום אקוטי, סאב אקוטי וכרוני.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאות פרונטליות ושיעורים מעשיים לתרגול.

דרישות הקורס

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.
מעבר מבחן מעשי בציון של 60 לפחות.

מקורות

1. Brukner, P., Khan, K., & Brukner, P. (2012). Brukner & Khan's clinical sports medicine. Sydney: McGraw-Hill.
2. Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2019). Therapeutic exercise: Foundations and techniques.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

נושאי השיעורים

שעות לימוד	נושא הלימוד	יחידת לימוד
2	מבוא – חשיבות, עקרונות ומרכיבי השיקום. סוגי כוחות, צורות תרגול שריר, אימון כוח, שיפור טווח תנועה ומתיחות, בקרה עצבית ופרופריוספטיבית.	1
2	קרסול ושוק – מרכיבי השיקום על פי שלב הפציעה בנקע בקרסול, קרע בשריר התאומים, קרע בגיד האכילס, גיד אכילס כרוני, דורבן.	2
2	מתיחות בשריר הירך – מרכיבי השיקום על פי שלב הפציעה בקרע בשריר הקוואדריצפס, קרע בשריר ההמסטרינג.	3
2	מפשעה וגב תחתון – מרכיבי השיקום על פי שלב הפציעה בכאבי מפשעה ובטן תחתונה, בקע מפשעתי אקוטי/ כרוני. כאבי גב תחתון.	4
2	כתף – קרע ACJ מרכיבי השיקום על פי שלב הפציעה בפריקת כתף, פריקת בלברום, צביטה תת אקרומילית.	5
2	מרפק ושורש כף יד – מרכיבי השיקום על פי שלב הפציעה בכאב ליטרלי במרפק, כאב מידיאלי במרפק, פציעות נפוצות בשורש כף יד.	6
2	ברך כרוני – מרכיבי השיקום על-פי שלב הפציעה בכאב ברך קידמי.	7
2	ברך אקוטי – מרכיבי השיקום על-פי שלב הפציעה בפגיעה במיניסקוס, צולבת קדמית.	8

יסודות התנועה התבניתית - 1.5 נ"ז

דרישות קדם

אנטומיה שריר שלד.
אורתופדיה למטפלים.

מטרת הקורס

1. הסטודנט יבין מהי תנועה תבניתית וכיצד היא באה לידי ביטוי בגוף הבריא והחולה.
2. הסטודנט ילמד להנחות מטופל לביצוע תנועה תבניתית המתאימה לצרכיו.

תיאור הקורס

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

5. מבוא.
6. תנועה בסיסית (OKC, CKC).
7. עקרונות תרגול לחיזוק שרירים תבניתיים.
8. תנועה תבניתית:
 - (c) שכמה (Scapular Patterns).
 - (d) גף עליון (Upper Extremities Patterns).
 - (e) אגן (Pelvis Patterns).
 - (f) גף תחתון (Lower Extremities Patterns).
 - (g) תבניות פונקציונליות משולבות.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאה פרונטלית ושיעורים מעשיים.

דרישות הקורס

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה. מעבר מבחן מעשי בציון 60 לפחות

עיסוי שוודי - 4 נ"ז

דרישות קדם

ידע ושליטה באנטומיה ובפיזיולוגיה של גוף האדם.

מטרת הקורס

הקניית ידע מקצועי בתחום העיסוי.

תיאור הקורס

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

1. לימוד גורמי ההשפעה הפיזיולוגית של טכניקות העיסוי.
2. לימוד ויישום טכניקות העיסוי שוודי.
3. אינדיקציה וקונטרה אינדיקציה של העיסוי השוודי.
4. לימודי אתיקה מקצועית.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאה פרונטלית ושיעורים מעשיים.

דרישות הקורס

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה. מעבר מבחן מעשי בציון 60 לפחות

תוכנית הקורס

שיעור מס' 7	נושא השיעור
1	מבוא לעקרונות העיסוי השוודי, השפעותיו הפיזיולוגיות, מצבי מוצא בעיסוי, תנוחת מטפל ומטופל, אתיקה מקצועית. אינדיקציות, וקונטרה אינדיקציות לעיסוי.
2	טכניקות בסיסיות בעיסוי (הדגמה ותרגול). ליטוף - מיון הטכניקות בסוגי הליטוף, הדגמה ותרגול באזור הגב. סחיטה – מיון הטכניקות, הדגמה ותרגול באזור הגב.
3	ליטוף - מיון הטכניקות בסוגי הליטוף, הדגמה ותרגול באזור הגב. סחיטה – מיון הטכניקות, הדגמה ותרגול באזור הגב.
4	סחיטה – מיון הטכניקות, הדגמה ותרגול באזור הגב. לישה – מיון הטכניקות, הדגמה ותרגול באזור הגב.
5	לישה – מיון הטכניקות, הדגמה ותרגול באזור הגב. חיכוך – מיון הטכניקות, הדגמה ותרגול באזור הגב.
6	הדגמה ותרגול של טכניקות. חיכוך, גלגול העור והרעדה באזור הגב.
7	תרגול עיסוי גב מלא.
8	הדגמה ותרגול טכניקות עיסוי בחגורת הכתפיים.
9	הדגמה ותרגול טכניקות עיסוי באזור הידיים.
10	הדגמה ותרגול טכניקות עיסוי באזור הידיים.
11	הדגמה ותרגול טכניקות עיסוי באזור רגל אחורית.
12	הדמה ותרגול טכניקות עיסוי באזור רגל קדמית.
13	הדגמה ותרגול טכניקות עיסוי באזור הצוואר וחזה.
14	חזרה על כל העיסוי באופן מלא.
15	חזרה על העיסוי באופן כולל עמידה בזמנים. הכנה למבחן מעשי.
16	מבחן מעשי.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE

המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

עיסוי לספורטאים - 1.6 נ"ז

דרישות קדם

ידע ושליטה באנטומיה ובפיזיולוגיה של גוף האדם.
לימוד קורס עיסוי שוודי.

מטרת הקורס

1. היכרות עם עיסוי ספורטאים ותרגול מעשי.
2. אינדקציות לעבודה עם ספורטאים.

תיאור הקורס

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

1. לימוד גורמי ההשפעה הפיזיולוגית של טכניקות העיסוי.
2. לימוד ויישום טכניקות העיסוי הספורטיבי לכל אזורי הגוף.
3. לימוד סוגי העיסוי הספורטיבי המכין והמשקם.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאה פרונטלית ושיעורים מעשיים.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה.
הסטודנט חייב להגיע לשיעורים המעשיים עם לבוש וציוד מתאים.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי בציון 60 לפחות.



מכון וינגייט

WINGATE INSTITUTE
המכון הלאומי למצוינות בספורט

הכשרת מאמנים ומדריכים

תוכנית הקורס

שיעור מס'	נושא השיעור
1	התאוששות בספורט.
2	עיסוי לפני פעילות; מטרות ועקרונות, הדגמה ותרגול.
3	עיסוי לפני ולאחר פעילות; מטרות ועקרונות, הדגמה ותרגול; חזרה על הטכניקות.
4	תרגול והכנה למבחן מעשי.
5	מבחן מעשי בעיסוי ספורטאים

עיסוי רפואי - 4 נ"ז

דרישות קדם

ידע ושליטה באנטומיה ובפיזיולוגיה של גוף האדם חובה.
לימוד עיסוי שוודי.

מטרת הקורס

הקניית ידע מקצועי בתחום העיסוי הרפואי.

תיאור הקורס

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

- 1 לימוד טכניקות טיפוליות של העיסוי הרפואי.
- 2 טיפול באזורים ובפתולוגיות שונות.
- 3 חשיבה קלינית.

אופן הלימוד

השיעורים מורכבים מהרצאה פרונטלית ושיעורים מעשיים.

חובות התלמיד

על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים. תלמיד אשר ייעדר מעל ל-20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה. הסטודנט חייב להגיע לשיעורים המעשיים עם לבוש וציוד מתאים.

דרישות הקורס

מעבר מבחן מעשי בציון 60 לפחות.

תוכנית הקורס

שיעור מס'	נושא השיעור
1	מבוא לעקרונות העיסוי רפואי והשפעותיו הפיזיולוגיות.
2	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור חגורת הכתפיים.
3	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור הברכיים.
4	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור הצוואר.
5	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור הקרסול.
6	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור גב תחתון ואגן.
7	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור גב תחתון ואגן.
8	הדגמה ותרגול טכניקות טיפוליות באזור מרפק וכף יד.
9	חזרה מלאה על כל אזורי הטיפול.
10	חזרה מלאה על כל אזורי הטיפול.
	הכנה למבחן מעשי.
11	מבחן מעשי בעיסוי רפואי.

בהצלחה!