

GALA

Pilates • Academy • Clinic

סילבוס קורס שיקום BASIC

21.6-02.8.24

ימי שישי 11:30-15:30
פרונטלי • פרקטי • יישומי

מטרת הקורס

קבלת כלים לעבודה עם אוכלוסיות שדורשות
התייחסות מיוחדת, כאבים ופציעות.

הקורס כולל: 7 מפגשים פרונטליים
35 שעות אקדמאיות
כחלק מתוכנית ההכשרה בקורס שיקום Basic

077-5256532 📞

050-5892762 📞

📍רחוב אמיר גלבוע 1 תל-אביב

נלמד את הנושאים הבאים:

21.6.24

בריאות האישה בהריון

נעשה חזרה על הרקע אנטומי של גוף האישה ופיזיולוגיה של נשימה. שינויים פיזיולוגיים בהריון והשלכות על האימונים, נורות אזהרה והתאמות, כאבים אורתופדיים ופתולוגיות נפוצות, הנחיות עדכניות לפעילות גופנית בהריון. יתרונות והשפעת הפעילות הגופנית בהריון. אבחון, תשאול, התאמת תרגול איכותי והכנה ללידה.

1

28.6.24

בריאות האישה שיקום לאחר לידה

חזרה על אנטומיה של רצפת אגן, שרירים סינרגטיים לרצפת האגן. השילוש הקדוש - רצפת אגן, נשימה ובטן. סוגי לידות, פתולוגיות נפוצות, משכב לידה, חזרה לפעילות גופנית איכותית אחרי לידה. אבחון תשאול והתאמת תרגול איכותי, יישום באימונים ועקרונות עבודה.

2

05.7.24

גיל המעבר

פיזיולוגיה של גיל המעבר, סימפטומים אופייניים, טיפול הורמונלי, ניתוחים הורוגניטלים, תרומת הפעילות הגופנית ומטרות האימון. עולמן של נשים בגיל המעבר, תשאול ותרגול מותאם.

גיל הזהב

שינויים פיזיולוגיים בגיל הזקנה, חשיבות פעילות גופנית בקרב אוכלוסיית המבוגרים, אוסטאופרוזיס, לאמן את המוח, שילוב אימון קוגניטיבי באימוני הסטודיו, מערכת וסטיוולרית ושיווי משקל גיל המעבר. סימפטומים, מחלות זיקנה, תשאול ותרגול מותאם.

3

12.7.24

כאב וכאב כרוני

הגדרות הכאב והכאב הכרוני, גורמים ותורמים, השפעות על מעגל החיים, פעילות גופנית, שינויים ניווניים של מפרקים ופיברומיאלגיה. תשאול ותרגול מותאם.

4

19.7.24

אורתופדיה שלד אקסיאלי

נתמקד בהכרת פתולוגיות עיקריות בעמוד השדרה, התמקדות בגב תחתון, בנוסף נלמד לזהות שינויים יציבתיים ונלמד על בדיקות אבחנתיות בתחום האורתופדיה תשאול והתאמת תרגול.

5

26.7.24

אורתופדיה גפה תחתונה

נתמקד בהיכרות פתולוגיות בגפה תחתונה, פתוגיות במפרקי הירך, ברך וקרסול, נבין את הקשר בניהם לכאבי גב תחתון תשאול והתאמת תרגול.

6

02.8.24

אורתופדיה גפה עליונה

נלמד על פתולוגיות באזור עמוד השדרה הצווארי ופתולוגיות בגפה עליונה, נעסוק בהכרת פתולוגיות במפרקי הכתף, מרפק ושורש כף יד. תשאול והתאמת תרגול.

7

GALA

Pilates • Academy • Clinic

מרצות הקורס הפיזיותרפיסטיות:

Lihl Gadassi Kaplan

בעלת תואר שני המתמחה בשיקום אורתופדי, שיקום פציעות ספורט ופילאטיס שיקומי. את לימודי התואר הראשון סיימה ליהיא באוניברסיטת אריאל ומאז עברה קורסים, הכשרות והעשרות שונות בתחום. את התואר השני סיימה באוניברסיטת ת"א.

Nitzan Salomon

בוגרת תואר ראשון באוניברסיטת חיפה. בוגרת רפואת גיל המעבר מטעם הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת ת"א. מתמחה בבריאות האישה ושיקום רצפת האגן מטעם הארגון האמריקאי HERMAN & WALLACE. בנוסף, מתמחה בטיפולים אורתופדיים סביב הריון ולידה, מדריכת הכנה ללידה, מנחת קבוצות ומרצה.

בקורס נבצע סקירות, נשוחח על הדרכים לטיפול, נלמד לבצע תשאול ונבין מה ממולץ ומה פחות, נבנה יכולת השיבה קלינית למטרת תרגול איכותי הקורס כולל חלק מעשי עשיר ומגוון

מחיר הקורס: ש"ח 4,800

בהרשמה מוקדמת עד 31.05

ש"ח 4,300

• אופציות נוחות לתשלום