

לחבר את
האקדמיה עם
מזרן התרגול

קורס אונליין



ד"ר גיל זולברג

יציבה ותנועה במבט אינטגרטיבי

קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה



קורס יציבה, מקצועי ויישומי למדריכי תנועה ולמטפלים בנושא: **יציבה ותנועה בגישה אינטגרטיבית**

16 מפגשים • 9:00-12:30 • בהנחיית ד"ר גיל זולברג (ניהול אקדמי ומקצועי) וצוות הקליניקה

קורס מקצועי ואינטנסיבי זה, נבנה במיוחד למורים ולמדריכים בכל שיטות התנועה, המעוניינים להעמיק את הבנתם במרכיבים אנטומיים, קינזיולוגיים ומוטוריים בתנועת האדם, לצורך שיפור איכות ההוראה והתרגול.

נושאי הלימוד כוללים תכנים אקדמיים אשר עברו עיבוד והתאמה מתיאוריה לכלים יישומיים ואפקטיביים. התכנים פותחו על ידי ד"ר גיל זולברג, מורה ומטפל עם ניסיון של 35 שנים בעבודה תנועתית מותאמת עם אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים.

זוהי הזדמנות מיוחדת למורים ומדריכים אשר במהלך עבודתם חשים כי חסרים להם כלים יישומיים וידע בתחום. כל מפגש מאפשר להעמיק את בסיס הידע בהיבטים אנטומיים קינזיולוגיים ונוירולוגיים בתנועת האדם התקינה והפתולוגית, כבסיס לעבודה מקצועית ואחראית.

הדגש בקורס מושם על פרקטיקה, במטרה להקנות כלים יישומיים רבים להדרכה, אבחון ובניית תכנית תרגול מותאמת למגוון בעיות שכיחות באוכלוסיה.

קהל היעד:

הקורס מיועד למדריכים בכל השיטות:

מורים לתנועה, פילאטיס, פלדנקרייז, יוגה, אומנויות לחימה, הדרותרפיסטים, מדריכים בחדרי כושר, ומטפלים במגע

מטרות הקורס:

הדגש העיקרי במפגשים מושם על יישומיים ופרקטיקה (איך בודקים? איך מטפלים? מה עושים?).

כל אחד מהמפגשים בקורס כולל הרצאת מבוא מקיפה, ניתוחי מקרה, שיעור תנועה מעשי, וסדנא לתרגול והפנמת החומרים הנלמדים.

מהי הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורס?

כגון תזמון, יכולת קינסטטית, קואורדינציה, ויכולת הפרדת תנועה – מהווה בסיס גם לדפוס יציבה נורמטיביים. מסיבה זו תכנית הלימוד כוללת את הגישה הנוירודיתפתחותית אשר יישום עקרונותיה מסייע למדריך לבצע תיקון אפקטיבי של תנועה, ליצור אצל המתרגל שינוי בתבניות תנועה לקויות המושרשות במערכת העצבים שלו, "למחוק מהמוח" תוכניות מוטוריות ישנות (דפוס תנועה לקויים), ולבנות זיכרון סינפטי חדש. יישום גישה אינטגרטיבית כזו יתרום לבניית מערך תרגול מותאם, מדויק ואפקטיבי.

הגישה המוצעת בקורס מדגישה התייחסות אינטגרטיבית לכלל המרכיבים והמאפיינים באישיותו וביכולותיו של המתרגל הן בתחום הגופני הן בתחום הקוגניטיבי והרגשי. מודל זה פותח כדי לשמש את המדריך כאמצעי לשיפור יכולתו בצפייה, באבחון, בעיבוד הנתונים ובבניית תכנית טיפול מותאמת. חלק ניכר מבעיות התנועה והיציבה באוכלוסייה נובע גם מבעיות הקשורות לבקרה המוטורית. הגישה האינטגרטיבית הנלמדת בקורס, נשענת על ההנחה שהשליטה המוטורית הכוללת יסודות



הקורס יחל כמתוכנן בתאריך 19.10.20 במתכונת אונליין, בזום.

מתי: המפגשים יתקיימו בימי שני בין השעות 9:00-12:30

תאריך תחילת הקורס: 19.10.20

תאריך סיום הקורס: 8.2.21

יתקיימו 16 מפגשים

מחיר: 3,780 ₪ כולל מע"מ (ניתן לחלק עד ל-5 תשלומים)

המחיר כולל:

- מהדורה חדשה של הספר יציבה ותנועה (חלק מתכנית הלימודים)
- מנוי חצי שנתי חינם לאפליקציית היציבה המקיפה
- משלוח של כל תכני הקורס, שיעורי התנועה, ומצגות ההרצאות לאחר כל מפגש

*** מספר המקומות בקורס מוגבל. ההרשמה מראש**

למידע נוסף ולהרשמה: מיכל זולברג

michalsolberg1997@gmail.com • 0526-456670

- לקורס יתקבלו מדריכים עם רקע מקצועי קודם וניסיון בתנועה
- בכל המפגשים ישולבו לימוד תיאורטי, הדגמות, ניתוחי מקרה קליניים באמצעות קטעי וידאו, ושיעור תנועה מעשי המדגיש היבטים שנלמדים בהרצאות (יש להביא בגדים נוחים לתנועה)

פירוט הנושאים בקורס:

1. גורמים קינזיולוגיים ואחרים המשפיעים על דפוסי התנועה והיציבה

2. עקרונות יסוד במערכת התנועה (שלד - שרירים ויחסי הגומלין בניהם)

- מבנה כללי של השלד בגוף האדם
- שלד הציר - Axial Skeleton
- שלד הגפיים - Appendicular Skeleton

3. מונחים אוניברסליים באנטומיה של גוף האדם

4. מישורי התנועה בגוף האדם

- סקירת התכתיבים המבניים הקובעים את מישורי התנועה במפרקים
- תנועות במישור ה־Sagittal Plane (Sagittal Plane)
- תנועות במישור החזיתי (Coronal / Frontal Plane)
- תנועות במישור האופקי (Horizontal plane)

5. מונחי תנועה בסיסיים

6. עיקרון השרשרת בתנועת האדם התקינה והפתולוגית

7. מערכת השרירים - היבטים אנטומיים ותפקודיים

- נקודות המוצא (*Origin*) והאחיזה (*Insertion*) בשרירים
- סיווג תפקודי השרירים בעת ביצוע תנועה: *Antagonist Prime mover*, סינרגיסטים, *Fixators*
- סוגי כיווץ השרירים - איזומטרי, קונצנטרי, אקצנטרי

8. אנטומיה וקינזיולוגיה של כף הרגל

- עצמות פיסת שורש כף הרגל (*Tarsus Bones*)
- מסרקי כף הרגל (*Metatarsus*)
- גלילי האצבעות (*Phalanges*)
- קשתות כף הרגל: קשת אורכית (*Longitudinal Arch*) וקשת רוחבית (*Transverse Arch*)
- מפרק ה-Subtalar והעצמות הקשורות למפרק הקרסול
- שרירים הפועלים על כף הרגל ומפרק הקרסול

9. ליקויי יציבה שכיחים בכף הרגל

- כף רגל שטוחה - Pes Planus
- קשת מוגברת בכף הרגל - Pes Cavus
- דרכי הערכה לקשתות כף הרגל - Feiss line
- Pes valgus - Pronated Foot
- Pes varus - Supinated Foot

10. אנטומיה וקינזיולוגיה של מפרק הברך

- *Patella - Femoral Joint*
- *Medial Tibia - Femoral Joint*
- *Lateral Tibia - Femoral Joint*
- רצועות הקשורות למפרק הברך
- שרירים הפועלים על מפרק הברך
- צירים המשפיעים על הקינזיולוגיה של מפרק הברך (Mechanical axis - Anatomical axis - Movement axis)
- מעגלי תנועה בתפקוד מפרק הברך
- Closed - open kinematic chain

11. ליקויי יציבה שכיחים במפרק הברך בזיקה למערכת התנועה והיציבה

- Genu – Valgum
- Genu – Varum
- Tibial Torsion
- פשיטת יתר בברך – Genu Recurvatum

12. אנטומיה וקינזיולוגיה של מפרק הירך ואגן הירכיים

- עצמות האגן ועצם העצה (Sacrum)
- זווית הנטייה של האגן (lumbo-pelvic angle)
- תנועות הסיבוב של האגן – Pelvic Tilt ותנועות במישור החזיתי והאופקי
- השפעת מנח האגן על עמוד השדרה
- שרירים הפועלים על מפרק הירך ואגן הירכיים
- Sacro-iliac joint: Nutation – Counternutation בתנועת ה-Sacrum
- הקשר התפקודי בין מפרק הירך לעצם העצה (Outflare – Inflare)
- (Sacrum-ב)

13. איתור ליקויים במחזור ההליכה

- ניתוח קינזיולוגי של מחזור ההליכה התקינה והפתולוגית
- נקודות התייחסות חשובות באבחון ליקויים בהליכה
- אפיונים שכיחים לליקויים במחזור ההליכה (ניתוחי מקרה – תבניות הליכה לקויות)

14. אנטומיה וקינזיולוגיה של עמוד השדרה

- מבנה כללי של חוליה
- עקומות עמוד השדרה: פונקציה ודיספונקציה
- לורדוזה צווארית – Cervical Lordosis (C1-C7)
- קיפוזת גבית – Thoracic Kyphosis (T1-T12)
- לורדוזה מותנית – Lumbar Lordosis (L1-L5)
- מישורי התנועה העיקריים בעמוד השדרה על בסיס התכתיבים המבניים באזורי השונים
- הדיסק הבין-חולייתי (Intervertebral Disc)
- רצועות עמוד השדרה
- שרירי הגב העמוקים (Erector Spinae)
- Lumbopelvic rythm (תבניות תקינות ושגויות בקשר התפקודי בין הירך, האגן ועמוד השדרה)

15. ליקויי יציבה בעמוד השדרה: מישור חיצו (Sagittal plane)

- "מבידוד לאינטגרציה": עקרונות קינזיולוגיים לבניית תרגילים אפקטיביים לשיפור מנח
- קיפוטי בעמוד השדרה.
- פיתוח תרגילים, טכניקות, וכלים מקצועיים אפקטיביים ומדויקים, לשיפור תנועתיות טורקאלית.

16. היבטים נוירולוגיים בזיקה ליציבה

- מערכת העצבים ההקפית (Peripheral Nervous System)
- מסילות עיצביות סנסוריות ומוטוריות בזיקה ליציבה
- העצב הסיאטי (The sciatic nerve): דרכי טיפול ומניעה לבעיות תפקודיות ממקור עצבי

17. אנטומיה וקינזיולוגיה של בית החזה וחגורת הכתפיים בזיקה ליציבה

- Glenohumeral Joint
- Acromioclavicular joint
- Sternoclavicular joint
- Scapulathoracic articulation
- שרירים הפועלים על חגורת הכתפיים
- Scapulohumeral rythm
- ליקויי יציבה ומגבלות במערכת התנועה בגפיים העליונות
- גורמים מייצבים בחגורת הכתפיים
- Wing scapulae
- חולשה בחגורת הכתפיים
- impingement syndrome Shoulder
- תנועתיות יתר וחוסר יציבות בחגורת הכתפיים
- נוקשות תפקודית בחגורת הכתפיים

18. תכנון שיעורי תנועה על בסיס ניתוח אנטומי וקינזיולוגי של תרגילים ייחודיים

- עקרונות לבניית רצף תנועתי מותאם

19. אבחון יציבה מקיף בגישה אינטגרטיבית

- כלים לאיתור ואבחון ליקויים שכיחים במערכת התנועה והיציבה
- היבטים מתודיים בעריכת אבחון מקיף ונהלי איסוף מידע
- שאלון מקדים
- אבחון היציבה
- מבדקי שרירים (מבדקים להערכת טווחי תנועה וכוח בקבוצות שרירים נבחרות)
- ריכוז נתונים – דרכי רישום והפקת דו"ח אבחון
- היבטים אתיים באבחון ובטיפול

20. גישה נירורית התפתחותית בטיפול תנועתי מותאם

1. יכולת פסיכומטורית:
 2. מרכיבים ויישום בהדרכת תנועה
 2. גישת העבודה על השלם, וגישת יכולות התשתית בהוראה ובטיפול
- יכולות פסיכומטוריות עיקריות
- ויישומן בהדרכת תנועה:**
- תגובות שיווי משקל (Balance reactions)
 - תגובת איזון (Equilibrium response)
 - תגובות הגנה (Protective response)
 - קינסטזיה (תחושת התנועה)
 - תפיסה מרחבית (התמצאות במרחב האישי והכללי)
 - קואורדינציה (ויזומטורית עין־רגל, עין־יד, רב אברית)
 - הפרדת תנועה, ויסות כוח, ותזמון תנועתי
 - ציר האמצע של הגוף ויכולת חציית קו האמצע

21. טכניקות לשיפור היציבה והמודעות הגופנית:

- שימוש בעקרונות השרשרת
- לימוד ותרגול תנועתיות האגן
- תרגול לשיפור התבססות הגוף
- תרגילי התנגדות באימון לשיפור "השתרשות" הגוף ותפקוד שרירי היציבה
- טכניקות לאיתור מוקדי מתח ולשיפור דפוסי התנועה והמודעות הגופנית
- תרגול לשיפור שטף תנועתי ושחרור שרירים
- שימוש בטכניקות הגמשה בתכנון תרגילים לשיפור טווחי התנועה

22. היבטים רגשיים בטיפול

- המרחב הרגשי בטיפול ובהדרכת תנועה
- בניית תקשורת מטפל – מטופל
- התייחסות לקינספרה במרחב הטיפולי
- שימוש מותאם במגע (מתי? איך? ולמה מגע?)

ד"ר גיל זולברג

משנת 1985 מורה לתנועה, ומומחה לאבחון ולטיפול באמצעות תנועה שיקומית. מרצה לאבחון ולטיפול בליקויי יציבה במוסדות להכשרת מורים בארץ ובארה"ב. מנהל קליניקה פרטית לאבחון ולטיפול בליקויי יציבה ובמגבלות במערכת התנועה.

פיתח גישה אינטגרטיבית ייחודית לאבחון ולטיפול בליקויי יציבה וקשיים מוטוריים.

פרסם מגוון מאמרים בתחומי התמחותו ומציג את עבודותיו בכנסים מקצועיים רבים ברחבי העולם.

ספרו "יציבה ותנועה: ליקויי יציבה ומגבלות במערכת התנועה: אבחון מניעה וטיפול" יצא לאור גם בחו"ל במהדורות מתורגמות לסינית, קוריאנית ואנגלית

Solberg, G. (2019). Postural Disorders and Musculoskeletal Dysfunction: Diagnosis, Prevention and Treatment. Churchill Livingstone – Elsevier

שותף ומפתח עם חברת Muscle & Motion

האפליקציה הראשונה והמתקדמת בעולם ללימוד האנטומיה והקינזיולוגיה של גוף האדם בזיקה ליציבה:

Muscle & Motion Posture

www.muscleandmotion.com



ד"ר גיל זולברג

יציבה ותנועה במבט אינטגרטיבי

קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה