

לאור ההצלחה מחזור נוסף! מחזור דצמבר 21 קורס קליני לפיזיותרפיסטים



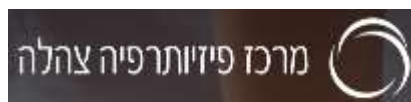
גישה אינטגרטיבית לאבחון ביומכאני ושיקום פציעות ריצה

מנחה: ליאור כ"ץ - פיזיותרפיסט ומאמן ריצה מוסמך.
מתמחה באבחון ביומכאני ושיקום פציעות ריצה.

6 מפגשים בימי שני וחמישי אחה"צ:

החל ביום שני, 13.12.21 ואילך (שעות 15:00-20:00)
ביה"ס לפיזיותרפיה, אסף הרופא

בין בוגרי הקורסים הקודמים פיזיותרפיסטים/ות שעובדים במוסדות הבאים:



**עוסקים (או רוצים לעסוק) בשיקום רצים, טריאתלטים, ספורטאים
ורוצים להתמקצע ברמות הגבוהות ביותר? זה הקורס בשבילך!**

קורס קליני יחיד מסוגו בישראל המיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים המשלב כלים אנלוגיים וטכנולוגיים (נגישים וחינמיים) לאבחון טכניקת ריצה, אבחון פציעות ריצה נפוצות, טכניקות טיפול ושיקום וכלים לבניית תכנית אימונים בחזרה לתפקוד נורמאלי.

קורס קליני לפיזיותרפסטים

גישה אינטגרטיבית ומבוססת מחקר לשיקום פציעות ריצה

ניתוח ביומכאני, התאמות טכניקה, שיקום, טייפונג ובניית תכניות אימון לרצים

כללי:

טרנד הריצה כבש בסערה בשנים האחרונות את עולם הכושר ונדמה שיותר ויותר אנשים בוחרים לרוץ על פני פעילויות אחרות. על פי סקר מפרברואר 2018 כ-40% מהאוכלוסייה הבוגרת רצה באופן קבוע. **מדובר במיליוני אנשים** שרצים כדרך קבע. יתרה מכך ההערכות הן כי **80% מהרצים נפצעים לפחות פעם לשנה** (פציעה מוגדרת כהפסד של שלושה שבועות אימון לפחות, עקב חבלה/overuse). אין ספק – לך, כפיזיותרפיסט/ית, יש הזדמנות גדולה מאוד לסייע לכול אותם מיליוני רצים ליהנות מריצה נטולת פציעות ו/או לסייע להם להתאושש מפציעות טורדניות!

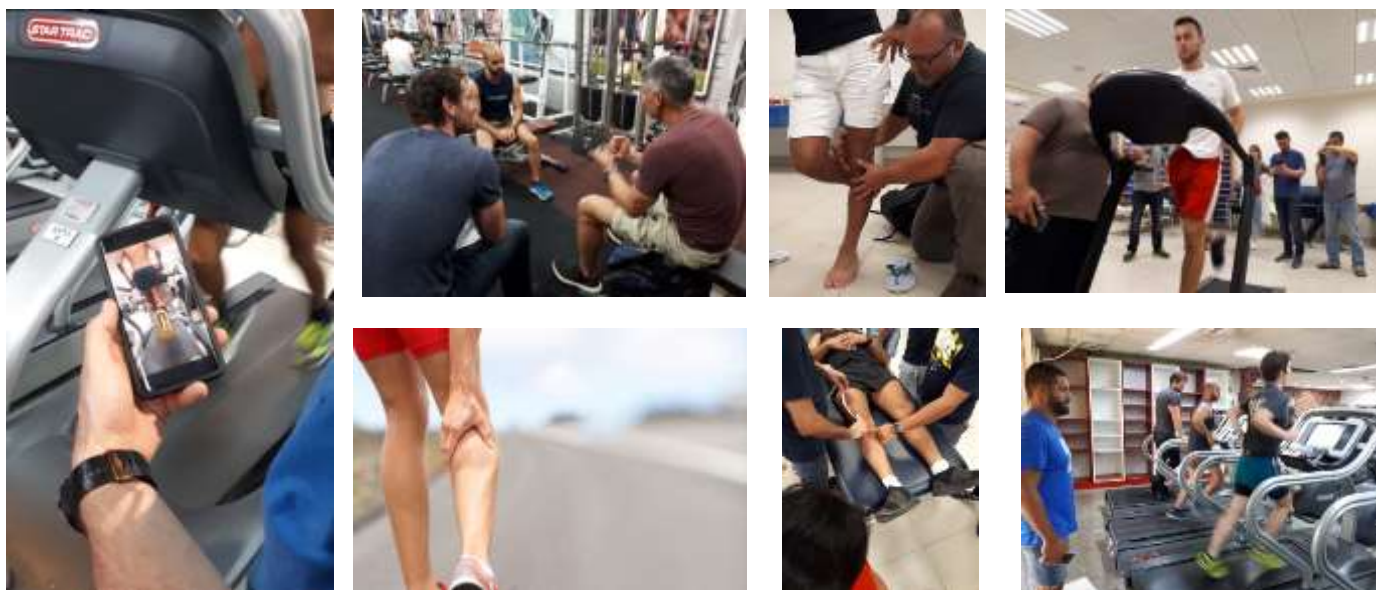


תיאור הקורס – מה מיוחד בו?

קורס **קליני היחיד מסוגו בישראל** שמשלב את מיטב ממצאי המחקר עם ניסיון שטח של עשרות שנים לכדי **מתודה מובנית** לניתוח טכניקת ריצה, אבחון פציעות ריצה ושיקומן - תוך שילוב כלים טכנולוגיים ואנלוגיים. **בשונה מקורס מאמני ריצה, הפוקוס בקורס זה הוא בליבת העשייה של הפיזיותרפיסט/ית**

- **ניתוח ביומכאני של ריצה – זהו לב הקורס**
- **התאמות טכניקה ריצה כאמצעי לשיקום פציעות**
- **טיפול מנואלי ושילוב אביזרים אורתופדיים וטייפונג**
- **בניית תכניות אימון לרצים לאחר פציעה**

הנחת העבודה של הקורס היא אין טכניקת ריצה אחת נכונה לכולם. יש דרכים רבות להתערב בסגנון הריצה כשצריך ולהשתמש בה ככלי טיפולי ראשון במעלה בטיפול ברצים. בקורס לומדים להשתמש בידע שהמחקר מעניק ובכלי ניתוח הריצה בזהירות ואחריות כחלק משיקום הרץ ושיפור יכולתו



קהל יעד:

פיזיותרפיסטים מוסמכים העובדים במכון במגזר הציבורי ו/או בקליניקות פרטיות העוסקים בשיקום אורתופדי או אנשי מקצוע שמלווים / רוצים ללוות רצים, ספורטאים, טריאתלטים, קבוצות ספורט, אנשי ברזל ועוד ו/או כאלה שרוצים להעמיק התמקצעות בתחום פציעות ריצה בכלל ואבחון ביומכאני בפרט, תוך שילוב טכנולוגיות וכלים קליניים.
אין צורך להיות בעל יכולת ריצה כדי לטפל ברצים. הקורס כולל התנסות מעשית בניתוח טכניקת ריצה ומפגש רשות לאימון שיקומי במים (הידרותרפיה).

בסיום הקורס תצליח/י:

1. לנתח לעומק את הביומכאניקה של ריצה - הבנת הכוחות הפועלים על הגוף ומפרקיו, הבנת ה- **running gait cycle**, ההשפעה המכרעת של חלקי גוף מרוחקים אחד על השני, ועוד
2. לבצע אדפטציות בטכניקת ריצה בהתייחס לפציעת הריצה - על מנת לזרז את תהליך השיקום וחזרה לריצה.
3. לשלב טכנולוגיה עכשווית (זמינה וחינמית) לצד כלים ומבדקים מבוססי מחקר לביצוע במכון או בשטח - לניתוח טכניקת ריצה ואבחון מקור הפציעות
4. ללמוד מגוון רחב של פתולוגיות ופציעות נפוצות הקשורות בריצה - לדעת לנתח כל אחת מהן תוך חשיפה למחקרים העדכניים ביותר בתחום.
5. לפתח חשיבה קלינית לשיקום פציעות ריצה ולהשוות התקדמות המטופל לפני ואחרי ההתערבות השיקומית
6. ליישם טכניקות, שיטות טיפול ועזרים אורתופדיים, כולל חבישות ריגדיות ו **KT** טייפנג
7. לדעת איך מתאמנים בזמן פציעה – איך ליישם תרגול ותכניות אימון חלופיות לריצה! בחדר כושר (אימוני כוח, על גבי ציוד ייעודי, אימוני משקל גוף ועוד) ובבריכה - בשילוב ריצה במים עמוקים ותרגול ייעודי.
8. לשלב שיטות מעקב ואמצעי ניטור אחר התקדמות המטופל בתהליך השיקום - לשיפור טכניקה ולשם הפחתת פציעות, כולל איסוף מידע בשטח ובקליניקה - בשלב האנמנזה וגם תוך כדי מהלך השיקום לטובת גיבוש אסטרטגיה שיקומית מיטבית.
9. להכיר את שיטות אימון הריצה המקובלות למטרות שונות (כגון פארטלק, אינטרוולים, משטחים רכים, קשים ועוד)
10. לנטר עומסים ולכתוב תכניות אימון בדגש על חזרה מפציעה (אך גם תכניות אימון לאנשים בריאים)
11. לקבל רקע מקיף על "עולם הריצה", טרנדים עכשוויים, מיתוסים ומציאות, סוגי רצים
12. לדעת איך לשפר קומפליינס בתהליך השיקום, ועוד

מועדים ומיקום: 6 מפגשים בימי שני וחמישי אחה"צ.

- יום שני - 13.12 בשעות 15:00-20:00
- יום חמישי - 16.12 (15:00-20:00)
- יום שני - 20.12 (15:00-20:00)
- יום חמישי - 23.12 (15:00-20:00)
- יום שני - 27.12 (15:00-20:00)
- יום חמישי - 30.12 (15:00-20:00)
- פלוס מפגש רשות! תרגול אימון משקם בבריכה – מועד ייקבע במשותף במהלך הקורס.
- בנוסף, כחלק מהקורס, יוזמנו מטופלים-רצים רבים להתנסות מעשית.

סה"כ היקף הקורס: 40 שעות אקדמיות + שעתיים מפגש אימון שיקומי בבריכה (רשות) + חומרי קריאה מוקדמת.

מתכונת הקורס ודרישות:

הקורס כולל לימוד עיוני ותרגול מעשי, כולל מפגש רשות מעשי בבריכה (הידרותרפיה) לטובת תרגול מעשי. כחלק מדרישות הקורס התלמידים/ות יקבלו חומרי קריאה ויערכו בחני ידע לוודא הבנת החומר הנלמד. בסיום ההכשרה יתקיים בוחן בחומר פתוח ללא מגבלת זמן - תעודה תוענק לעומדים בהצלחה. חובת נוכחות של 90% לפחות וציון עובר בבוחן העיוני של 75% לפחות. בוגרי הקורס יקבלו תעודת בוגר - **Running Analyst**.

מר ליאור כ"ץ - פיזיותרפיסט מוסמך, בוגר אוניברסיטת בן גוריון מ 2001, בוגר קורס מאמני ריצה ממכון וינגייט מ 2008, קורס מדריכי **RUNNING EVOLUTION** (היחיד שבוצע 2011), מדריך קורסי ניתוח ריצה לפיזיותרפיסטים, בעל קליניקה לטיפול בפציעות ספורט וריצה בכפר ביל"ו. למר כ"ץ ניסיון משני צדי המתרס בעולם האימון והספורט – הן כרץ חובב למרחקים ארוכים בעברו, מאמן אומנויות לחימה והן כמאמן ריצה ופיזיותרפיסט שזו התמחותו. למר כ"ץ ניסיון רב בהוראה, בלימוד קורסי מאמני חדר כושר לבעלי מוגבלויות, לימוד פיזיולוגיה, פתולוגיה ואנטומיה במכללות שונות. מר כ"ץ הוא פיזיותרפיסט של יחידה מיוחדת בצה"ל מזה שנים רבות וחלק מפעילותו שם הוא בניית תכניות אימון מותאמות ומניעת פציעות. לאור מומחיותו, מר כ"ץ מיעץ לקבוצות ספורט בכלל וקבוצות ריצה בפרט בבניית תכניות אימון, ניתוח תנועה ומניעת פציעות. ליווי מאמנים בהחזרת מתאמנים לפעילות לאחר פציעה הוא תחום עיסוק נרחב בו הוא עוסק. מר כ"ץ הוא הידרותרפיסט ומנהל מקצועי של בריכה הידרותרפית, שותף מייסד בסטארטאפ בתחום הספורט-טק, מנהל ומפעיל ארגון קבוצות ריצה, מאמן אומנויות לחימה, גיטריסט ואב ל 5 ילדים.



הנחת הרשמה
מוקדמת עד
23.10.21 – כל
הקודם זוכה!



מה אומרים הבוגרים?

הקורס הועבר למערך הפיזיותרפיה הצה"לי (במתכונת דומה) וזכה לשבחים רבים מעשרות משתתפיו! הקורס הנוכחי מבוסס על אותו גוף ידע בפורמט מדויק וקצר יותר.

"קורס ניתוח ריצה של ליאור כץ הוא קורס פרקטי וענייני המשלב ידע אקדמי עם ניסיון קליני רב. ליאור כץ המקצוען מעביר קורס בסגנון לא שגרתי, עם קסם אישי והרבה צניעות. הקורס מכוון לתחום של פציעות המתרחשות בעקבות ריצה ושניתן לפתור אותן באמצעות הבנת הביומכניקה של הריצה והתערבות בהתאם.

הקורס נתן לפיזיותרפיסטים בצה"ל כלים לנתח ולאבחן ריצה והוסיף מימד חדש לטיפול באצנים. ניתן לומר כי לאחר הקורס, מכשיר המסילה הפך להיות כלי אבחוני נוסף על היותו מכשיר לאימון.

הקורס מומלץ מאוד"

אוריה מורן, ראש מערך הפיזיותרפיה בצה"ל

קורס מצויין ומקיף, הן בהיבט התיאורטי והן בהיבט המעשי. נותן כלים והבנה. **קורס חובה לכל מי שעובד עם ספורטאים ורצים בפרט.**

רון שביט, BPT, M.Sc

"המון ידע וחומר ולא פחות חשוב **טונות של כלים מעשיים**"

"סוף סוף אני יכול לקרוא לעצמי "מנתח" (-; וברצינות, **כלי עבודה מדהים**"

"אימון הברירה היה מעולה.

הקורס פותח את הראש לדברים שלא תיארתי לעצמי שקיימים. או שאפשר ליישם בכזו קלות. היה מעניין מאוד. ניכר שהושקעה הרבה מחשבה. כל הכבוד ליאור ותודה רבה"

"**מקנה ביטחון** לעבוד עם העם המשוגע הזה שנקרא רצים"

"**קורס מצויין**, תודה רבה על הסבלנות והרצון ללמד"

הנחת הרשמה
מוקדמת עד
23.10.21 – כל
הקודם זוכה!

טופס הרשמה: קורס קליני לפיזיותרפיסטים Running Analyst אבחון ושיקום רצים

40 שעות אקדמיות. ימי ב' ו-ה' 13.12, 16.12, 20.12, 23.12, 27.12, 30.12 (15:00-20:00)

ביה"ס לפיזיותרפיה אסף הרופא

שם: _____ שם בלועזית: _____
דוא"ל [באותיות גדולות בבקשה]: _____ @ _____
טל' סלולרי: _____ עיר: _____ מקום עבודה: _____

שכר לימוד: הרשמה מוקדמת עד 23.10.2021

2128 + מע"מ (2490 ₪ כולל מע"מ)

תשלום והרשמה בקישור הזה: <https://secure.cardcom.solutions/e/xRYv>

הרשמה רגילה החל מה- 23.10.21

2348 + מע"מ (2747 ₪ כולל מע"מ)

תשלום והרשמה בקישור הזה: <https://secure.cardcom.solutions/e/xRYS>

- ☐ כתלמיד בקורס אני מסכים לשמש כמודל עבור חבריי לקורס במהלך התרגול המעשי.
- ☐ במקרה של דחיה בשל הקורונה אני מאשר מראש את הרשמתי למועד חלופי ככל שייקבע במהלך 12 החודשים הבאים.
- ☐ ידוע לי שעלי לעבור בוחרים לשם קבלת תעודת בגור הקורס.

רישום: ההרשמה מותנית בתשלום מראש, ניתן לפרוס את התשלום עד 10 תשלומים ללא ריבית והצמדה. **המחיר כולל:** מפגשים מעשיים בכיתה, חוברת קורס ותעודה בינ"ל לעוברים בהצלחה. **דגשים בשל מגפת הקורונה:** אם הנחיות משרד הבריאות יימנעו קיום הקורס במועד שתוכנן, אזי הקורס יידחה למועד המוקדם ביותר המתאפשר. אנו נעשה מאמץ לתת התראה של לפחות חודש מראש. מי שלא יוכל במועד הבא, יוכל לממש את זכותו לקורס בכל אחד מהמועדים הבאים למשך 12 חודשים. הקורס יתנהל בהתאם להנחיות משרד הבריאות שיהיו בתוקף במועד הקורס. בשל מצב הקורונה **לא יוגש כיבוד** - נא להצטייד בשתייה ומזון מהבית (יש במקום מקרר, מיחם (קר-חם), מיקרוגל ומטבחון). כמו כן, בשל מגבלות הקורונה על כמות אנשים בכיתה, ייתכן והקורס יתנהל ב"קפסולות". במקרה כזה, התלמידים יצפו בהרצאות / הדגמות בשידור חי על מסך ענק והתרגול ייעשה ב"קפסולה". **מדיניות ביטולים:** במקרה של ביטול עקב מצב רפואי הנתמך באישור רפואי תשמר לתלמיד הזכות לממש את כספו בקורס הבא או קורסים אחרים מבית "אקטיביקס" שעלותם דומה על בסיס מקום פנוי. במקרים אחרים לא ניתן לבטל השתתפות בקורס זה, היות ומדובר בקורס המצריך היערכות מיוחדת בתקופה זו. במקרה של ביטול יחול חיוב מלא בגין הקורס, אלא אם המבטל ימצא מחליף שאז יחולו דמי טיפול בסך 190 ₪ בלבד.

בחתימתי להלן אני מאשר את כל התנאים המופיעים בטופס ההרשמה, כולל מדיניות הביטולים. אני מסכים לכך כי קבלת טופס זה אצל החברה ו/או תשלום על הקורס בכל מדינה (כולל פקס, מייל, תמונה וכו') ישמש כראיה להסכמתי לכל התנאים המופיעים בו ואישור חיוב כרטיס האשראי. **חתימה:** _____ **תאריך:** _____

הערה: לאור ההכנות הלוגיסטיות של ארגון הקורס ייתכנו קשיים ואף ביטול. איננו אחראים לנזקים ישירים או עקיפים שעלולים להיגרם לנרשמים, לרבות בגין ימי חופשה, נסיעות ועוד. **כאיש/ת מקצוע מוסמך** הנך האחראי/ת הבלעדי על יישום הטכניקות הנלמדות בקורס הן בתרגול בקורס והן מחוצה לו. כמו כן מובהר כי קולגות ו/או המנחה ידגימו ו/או יתרגלו עליך טכניקות בקורס. הינך מוותר על כל תביעה כנגד אקטיביקס ו/או המנחה ו/או קולגות על נזקים שייגרמו לך ו/או למטופלים שלך עקב תרגול בקורס ו/או יישום החומר הנלמד בקליניקה. אם הנך סובל/ת ממצב רפואי, מחלה מדבקת, כאב או **אם הינך בהריון**, יש ליידע את מארגני הקורס טרם תחילתו (דיסקרטיות מובטחת). מובהר כי התכנים המועברים בקורס כפופים לזכויות יוצרים ואין לשכפל או לעשות בהם שימוש אחר פרט ללימוד עצמי. חל איסור מוחלט לצלם או להקליט את תכני הקורס. החומר הנלמד כפוף לזכויות יוצרים והינו לשימוש אישי בלבד - אין לעשות בו שימוש להעברת סדנאות, הרצאות או קורסים אחרים ללא אישור מראש ובכתב מאקטיביקס. אין כפל הנחות. פתיחת הקורס מותנית במינימום משתתפים. ט.ל.ח.

אנא מלאו חתמו ושלחו לפקס 072-2447332 או כתמונה ל: 050-2227253 או ל info@activix.co.il