

Recovery Center

המרכז לשיקום פציעות

ממאמן ממוצע
למאמן מקצוען

הזמן שלך לעלות רמה מעל כולם

מבוא

ברוכים הבאים לסדנה פורצת דרך למטפלים ומאמני כושר וספורט מכל סוג, בה נצלול לעומק בתחומים המתקדמים ביותר בשיקום, כושר, מחקרים, הגנה מתביעות, מקצועיות ושיפור ביצועים.
הסדנה היא אוסף מקובץ של ידע שטוף ניסיון.

במהלך התמודדות שלנו עם מטופלי הקליניקה - נחשפנו לבעלי מקצוע רבים בעיקר בתחום הכושר והשיקום שכשלו בעבודתם והביאו מתאמנים ומטופלים לידי **פציעות חמורות ואף בלתי הפיכות.**

המטרה העיקרית של הסדנה היא **לשפר את הרמה הנוכחית בארץ בתחום הכושר והשיקום, חשיפה לדברים מהותיים שלא לומדים בשום מקום אחר (ובדקנו את זה)** ואכן הכרחיים עבור מאמנים ומטפלים שרוצים לתת מענה רחב עבור כל האוכלוסייה ולא עבור רק החלק "הבריא" וכמובן למנוע פציעות.

מטרה נוספת היא **העלאת המודעות והחשיבות לכושר בקרב מטפלים והעלאת המודעות והחשיבות לשיקום וטיפולים בקרב מאמנים.**

שימו לב, שלא כמו כל סדנה, הסדנה הזו ספציפית ארוכה יותר ועשירה בידע ייחודי שיעניק לכם סרגל כלים מפותח וגדול יותר הן מבחינה מקצועית והן מבחינה אישית.
מחכים לכם!

למי מיועדת הסדנה

- מטפלים מכל סוג (ספורטתרפיסטים, מעסים, מדקרים וכדומה..)
- מאמנים מכל סוג (מאמני כושר, כדורגל, כדורסל, יוגה, פילאטיס וכדומה..)
- אנשים בעלי ידע אנטומי המעוניינים להעשיר את הידע בתחומים הנ"ל
- אנשים שאינם מאמנים או מטפלים ומעוניינים ללמוד את התחום
- הגיל המינימלי להשתתפות הוא 18 וחשוב להגיע עם ידע בסיסי.

מיקום

הכישור 30 חולון (בניין WORKER), קומה 8
(ישנה חניה כחול לבן בצידי הבניין ללא תשלום וחניוני אפר סמוך לבניין).
כשמגיעים לקומה פונים שמאלה וישנה דלת RECOVERY CENTER
הסדנה תיערך בחדר כושר השיקומי של RECOVERY CENTER

זמנים

5 מפגשים מרוכזים - פעם בשבוע, ימי שישי : בשעות 11:30-14:30

עלות

3350 ₪ + מע"מ
במקום 4,200 ש"ח

תשלום ושריון מקום בסדנה:
מזומן / פייבוקס למספר 050-8861145 / העברה בנקאית לפרטים:
בנק הפועלים, סניף 539, מספר חשבון 216682 על שם אדיר אשר



סילבוס הסדנה

יום 1

11:30- שתייה + כיבוד והיכרות ראשונית
11:45 - אנטומיה טופוגרפית (בסיסי)
* מיקום שרירים, מפרקים וגידים, מושגים בסיסיים
12:15 - מהו כאב+ מהו המנגנון +הסיבות האפשריות להופעתו
* סולם כאב ומה עושים בנידון
* דרכי התמודדות
* סדרי עדיפויות (טירגוט הגוף)
12:45 - על השרירים
* צבעי השרירים והמאפיינים שלהם
* תפקוד והסבת הצבע
* יכולות התאוששות וגנטיקה
13:15 תרגול מעשי - כתפיים, צוואר, לסת, פנים
* תנועות ותרגילי שיקום בתמצות
* בחירת התנועה, הבנת התנועה והצבת גבולות
* דיון קבוצתי
13:45- הפסקה (10 דקות)
14:00 - שימוש באביזרי עזר, טוב או לא?
* תחבושות, רצועות תמיכה, אקדחי עיסוי וכו..
* מהם הנזקים האפשריים
* תעשיית המכירה התודעתית
* פתיחת דיון קבוצתי
14:20 - עקרונות הטיפול העצמי
- מה עושים במצב של פציעה ועקרון הקטלוג
- שימוש בקור / חום
- חבישות / קינזיוטייפ והקשר לשיקום
14:30 – דיון ושאלות + סיום יום

יום 2

11:30 - שתייה + כיבוד
11:45- נוירו אנטומיה (בסיסי)
מיקום עצבים והשפעתם(את העיקריים שחשוב שנדע)
תפקוד ומאפיינים ופגיעות אפשריות
12:15 - "רק לא נזק עצבי"
כיצד נבדיל בין פציעות שרירית או מפרקיות לבין פגיעות עצביות
מה חשוב שנדע כשיש נזק עצבי
12:35 - מהי דלקת
- האם הדלקת טובה או רעה
מאפייני הדלקת : כיצד נדע שאכן ישנה דלקת
- סוגי דלקת והגדרתם
- דרכי טיפול במצבים שונים
12:55 - תרגול מעשי - גב, מרפקים, שורש כף יד
תנועות ותרגילי שיקום בתמצות
בחירת התנועה, הבנת התנועה והצבת גבולות
13:30 - הפסקה (10 דק)
13:40 - "סדר פעולות מקצועי"
פגישה ראשונית עם מתאמן
- ייעוץ והתאמה אישית
- שאילת שאלות נכונות
- שאלון רפואי עדכני ותיאום ציפיות
14:00 - חשיבות השגרה והשפה בתהליך האימון והטיפול
- מה קורה בתהליכי השיקום השונים
14:30 - דיון ושאלות + סיום יום

יום 3

12:30 שתייה + כיבוד
11:45 - פציעה אקוטית לעומת כרונית
מהן סוגי הפציעות העיקריות
כיצד נתמודד איתן
מה העיקרון המנחה ואיך נתאמן במקביל
עקרון POLICE ואיך מיישמים אותו + הדגמה
12:10 - קריאה והבנה של סיכומים רפואיים של מתאמן+ סוגי צילום
סוגי הצילום והשימוש (על קצה המזלג)
איך נשתמש בידע שנקבל לטובתנו
- סיכום מקרה וסיכומי צילום מרפאה
- מושגים רפואיים נפוצים
- דרכי התמודדות כלליות (בהמלצה בלבד)
דוגמאות מהקליניקה ומעבודה עם מתאמנים
12:45 - הפסקה (15 דק)
13:00- תרגול מעשי - שרירי ליבה, אגן
תנועות ותרגילי שיקום בתמצות
בחירת התנועה, הבנת התנועה והצבת גבולות
דיון קבוצתי
13:40 - עקרונות החימום לוהמתיחות לפני אימון
- חשיבות החימום
- סוגי מתיחות ומה ההבדל ביניהן
- מתי כן ומתי לא PNF
חשיבות של גמישות שרירית
14:00 – ויסות עומסים ומאמץ
- סוגי העמסות
סרגל מאמצים
- דרכי טיפול ואימון במצב שגרה
- ממה להימנע + דגלים אדומים
14:30 - דיון ושאלות + סיום יום

יום 4

11:30 - שתייה + כיבוד
11:45 – על סחוסים
מהו סחוס
יכולת התאוששות של סחוס
דרכי טיפול אפשריים
12:00 - תרגול מעשי - מה עושים במצב של סחוס פגוע
12:30 - אנטומיה: חוליות עמוד השדרה (בסיסי)
תפקיד החוליות
מה חשוב לדעת כשנפגעת חוליה וכיצד אפשר לדעת
למה פגיעה בכל חוליה גורמת
מה חשיבות הקונאקים שיוצאים מהמפרקים
12:50 - איך בונים תוכנית אימון מנצחת
בסיסה של כל תוכנית אימון
שלבי פעולה וביסוס מחקרי
התאמה על פי כאב/ פציעה
מה עושים כשמתאמן מדווח על כאב מהתוכנית
התאמה גם למי שעושה אימוני אונליין
כתיבה והדגמה על הלוח איך עושים את זה
13:15 - הפסקה (15 דק)
13:30 קואורדינציה ופרופיוספציה
מהן ומתי הסבירות לשפר אותן בכל גיל
מה חשוב לדעת ואיך משלבים באימונים שאתם בונים
מתי לדחוף ללמידה ומתי "להוריד רגל מהגז"
13:50- יציבות וליבה
מהי יציבה, מהם הגורמים האפשריים לנזק ביציבה
פרופורציות שריריות ומייצבי גוף
דרכי חיזוק ועבודה נכונה + הדגמות
14:10- האימון עם נשים בהריון
- הריון בטוח - לשמור על כושר
- מה מסוכן ומה לא
דיון קבוצתי
14:30 - דיון ושאלות + סיום יום

יום 5

11:30- שתייה + כיבוד
11:45- פגיעות ראש
מהם הסוגים
מה עושים כאשר זה קורה
12:15- קיצורי שרירים ופיצויים
איך נראה שריר מקוצר/מעוות
כיצד ניתן להתמודד ולפתור
מה עושים במצב של פיצוי שרירי
12:30 - תרגול מעשי - פלג גוף תחתון
13:00 - הפסקה (10 דקות)
13:10- מה עושים עם מתאמן בחרדה
מה אפשר לעשות אם זה קורה לידנו
למי שולחים ואיך מתייחסים
מאפיינים כלליים
13:25- תרגול מעשי - טכניקת הורדת סטרס עם מתאמן
13:45 עקרונות עבודה עם אוכלוסיה מיוחדת
קצת על עבודה עם אנשים הלוקים ב:
- פיברומיאלגיה
- פרקינסון
- פגיעות נוירולוגיות
סוגי העקמת השונים ואיך מתמודדים
שימו לב- כל זה יקרה יחד עם הכוונה רפואית מטעם הרפואה הקונבנציונלית
14:10 - "נורות אזהרה"
למה צריך לשים לב ומתי מפנים לרופא
תביעות, נושאים משפטיים והגדרת ציפיות
באילו מקרים מפנים לרופא "ולא מתעסקים"
- מהן מגבלות המקצועיות
- הצבת גבולות - יחסי מאמן - מתאמן
סיפור אישי - אספר את הסיפור האישי שלי מאירוע שקרה.
14:30 - דיון קבוצתי + סיום + קבלת תעודות



Recovery Center
המרכז לשיקום פציעות



Recovery Center

המרכז לשיקום פציעות

תשלום ושריון מקום בסדנה:

מזומן / פייבוקס למספר 050-8861145

/ העברה בנקאית לפרטים:

בנק הפועלים, סניף 539, מספר חשבון 216682 על שם אדיר אשר

© אדיר אשר