



לגעת בבטן

פיזיותרפיה ויסצרלית

רקע תאורטי ויישום קליני

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

מילה גולדנברג
פרופ' לאוניד קליחמן



הקורס "לגעת בבטן" מתאים לפיזיותרפיסטים המעוניינים להרחיב ידע ולרכוש מיומנויות בדיקה וטיפול בחלל הבטן ובאיברים הפנימיים.

הידע והמיומנויות הנרכשים במהלך הקורס יכולים לעזור בטיפול במטופלים עם בעיות אורתופדיות, נוירולוגיות, נשימתיות, עם הפרעות במערכת הלימפתית ובטיפול ברצפת האגן. כמו כן, הקורס מהווה פתח לתחום חדש בפיזיותרפיה: מתן מענה לבעיות במערכת העיכול ולכאבים המושלכים מהאיברים הפנימיים.

קורס "לגעת בבטן" מבוסס על ידע באנטומיה ופיזיולוגיה, מחקרים מדעיים וניסיון קליני אישי. הקורס כולל טכניקות מנואליות אשר נועדו להשפיע על שרירים ופסיות של קיר הבטן, תנועתיות של הפריטונאום ואיברי הבטן כולל מוביליזציות למעי דק ולמעי גס, לחיצות מנואליות מתונות באזורים ספציפיים בבטן, כגון הספינקטרים של מערכת העיכול.

טכניקות מנואליות כוללות טכניקות ייחודיות וטכניקות שנלמדו מדיסציפלינות ושיטות שונות העוסקות בטיפול בבטן. הטכניקות המנואליות הינן מקובלות ובטיחותיות, כל עוד הן מבוצעות בהתאם לחשיבה קלינית ואינדיקציה לטיפול בבטן ואינן עוברות על אמצעי זהירות ועל קונטרה-אינדיקציות, עליהם נדון במהלך הקורס.

הקורס יכול את הנושאים הבאים:

- אנטומיה ופיזיולוגיה של חלל הבטן ואיבריו, כולל תמונות וסרטוני דיסקציה
- אנטומיה טופוגרפית של איברי הבטן
- מנגנון השפעה אפשרי של טיפול מנואלי, מצבים פתולוגיים, כאב ויסצרלי
- אינדיקציות וקונטרה אינדיקציות לטיפול מנואלי בבטן
- טכניקות מנואליות מגוונות

מועד ומיקום הקורס:

הקורס כולל 4 מפגשים פרונטליים, 6.5 שעות כל מפגש. בנוסף, על המשתתפים לצפות במספר סרטונים מוקלטים של מילה גולדנברג ופרופ' לאוניד קליחמן, סרטונים אלה המהווים חלק אינטגרלי מהקורס וצפייה בהם הינה חובה.

תאריכים: ימי שישי 31/10/25, 7/11/25, 14/11/25, 21/11/25. בשעות 8:00-14:30.

מיקום: בית הספר לפיזיותרפיה, המרכז הרפואי שמיר, אסף הרופא

עלות הקורס: 2800 ₪

הרצאות בפורמט PDF ישלחו למשתתפים לפני תחילת הקורס לשימוש אישי בלבד.
נדגיש כי החומר הנמסר למשתתפים, לא יכלול את סרטוני הדיסקציה, אשר יוקרנו במהלך הקורס.
כיבוד קל כשר יוגש במהלך הקורס.

מדיניות ביטולים:

במקרה של ביטול ההרשמה עד 5/10/25 התשלום יוחזר בניכוי דמי טיפול על-סך 250.
ביטול לאחר מכן יחויב במחצית מעלות הקורס (אלא אם ימצא מחליף/ה)
רישום לקורס משמעו התחייבות להשתתף בכל המפגשים ללא יכולת החלפה בין המועדים, כלומר **לא ניתן להשלים במועדי קורסים אחרים.**

הרשמה:

ההרשמה לקורס תתבצע דרך קישור להרשמה אשר ישלח על ידי המנהלת אדמיניסטרטיבית של PhysioTouch, לבירורים, שינויים ובקשות לעזרה ניתן ליצור קשר בהודעת וואטסאפ למספר: **050-5464667**.
נציין כי הבטחת המקום בקורס וההרשמה בפועל יהיו רק לאחר העברת תשלום.

הערות חשובות:

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים/יות בלבד.
במהלך הקורס מתרגלים אחד על השני באזור הבטן. חובה על כל המשתתפים להתנסות גם כמטפלים וגם כמטופלים. במידה וקיימת בעיה רפואית או אחרת, אשר לא מאפשרת מגע בבטן, יש ליידע את מילה בהודעה פרטית לנייד **0545794460**. כמו כן, במצב של הריון נא ליידע את מילה בהודעה פרטית.

סרטוני צפייה חובה:

מבוא לאנטומיה של מערכת <https://youtu.be/Gdomq9Y87IY?si=sRM30jtsB3OZd28v>

העיכול

כאב אבדומינלי <https://youtu.be/5qyJfgLo97M?si=aco0v4q9PMWpCgZC>

Visceral PT Schedule תיאור המפגשים

Day 1

- הכרות ותאום ציפיות
- הצגת הפרויקט PhysioTouch: הגדרות, עקרונות, וקורסים נוספים
- תרגול מעשי: רקמה רכה גב תחתון
- הרצאה
 - ✓ Abdominal wall anatomy
- תרגול מעשי
 - ✓ Abdominal wall techniques (anterior)
 - ✓ Superficial techniques for rib cage
- הרצאה
 - ✓ Visceral Anatomy: Peritoneum and Digestive duct (esophagus, stomach, duodenum)
- תרגול מעשי
 - ✓ General techniques (regular and modified)
- מבוא לחשיבה קלינית בפיזיותרפיה ויסצראלית

Day 2

- דיון ושאלות על החומר הנלמד
- תרגול מעשי
 - ✓ First-day techniques reversal
 - ✓ The techniques for rib cage and diaphragmatic release (stretching, mobilization, and deep release)
 - ✓ Iliac corner sequence (General corner release (push-up), Iliacus myofascial release, Iliac corner technique, optional: psoas technique)
- הרצאה
 - ✓ Visceral Anatomy: Digestive duct (intestines) and abdominal organs (liver, spleen, pancreas)
- תרגול מעשי
 - ✓ Drawing the visceral anatomy (topographic anatomy)

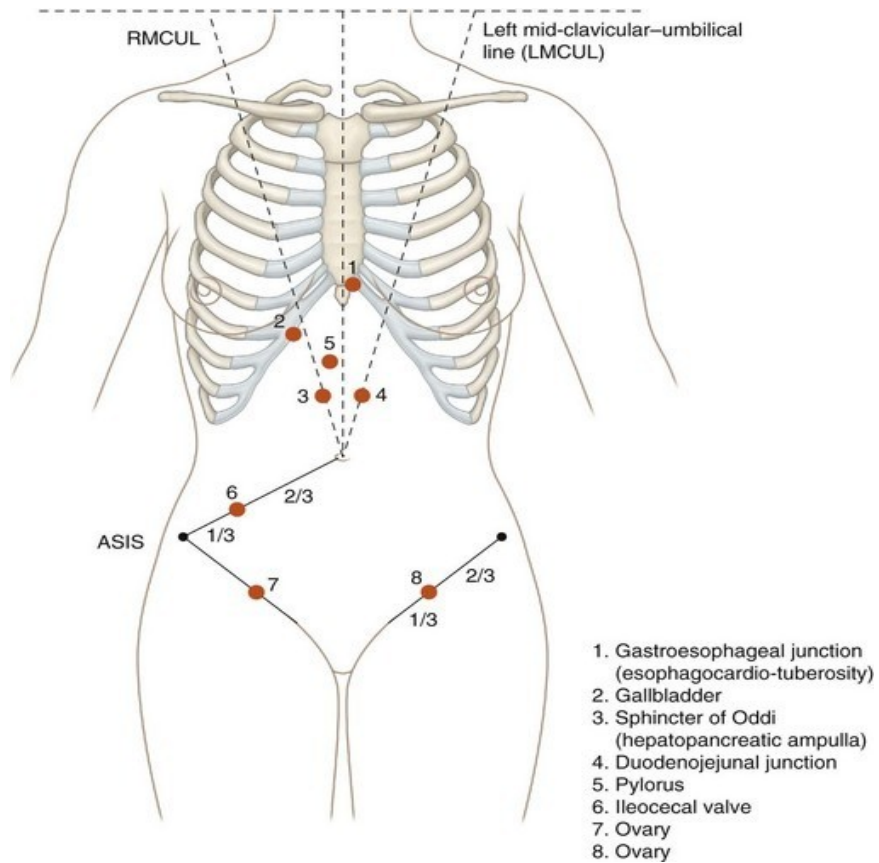
Day 3

- דיון ושאלות על החומר הנלמד
- תרגול מעשי
 - ✓ Sphincters' techniques
 - ✓ Specific techniques of gastric and epigastric region
- הרצאה
 - ✓ Intestine's histology, pathology, Visceral organs (kidneys, blood vessels)
- תרגול מעשי
 - ✓ Omentum
 - ✓ Deep kneading/wringing
 - ✓ Deep intestine release
 - ✓ Pedals (deep alternate kneading)
- הרצאה
 - ✓ Lymphatic system of the abdomen
- תרגול מעשי
 - ✓ Supraclavicular & Subclavian area release
 - ✓ Huffing
 - ✓ Diaphragmatic pump
 - ✓ Abdominal lymph vessels drainage:
 - Para-aortic drainage
 - Wave
 - Cat steps (Pushing the guts)
 - Vibration of the guts
- הרצאה
 - ✓ Scientific evidence of visceral mobilizations

Day 4

- דיון ושאלות על החומר הנלמד
- חזרה תרגול מעשי
- הרצאה חשיבה קלינית וסוגי הבטן, קונטרה-אינדיקציות
- תרגול מעשי

- ✓ Visceral PT in pregnancy
- ✓ Oil techniques
- הדגמת טיפול מלא
- הרצאה
 - ✓ Diastasis recti protocol
- סיכום, משוב, תעודות



Visceral Physical Therapy – List of skills

Abdominal wall techniques (טכניקות קיר הבטן)

- Superficial general: Effleurage (General Horizontal, Shingles, Clock-wise), Double-handed kneading, Reenforcing kneading, Skin rolling, Wringing and Mini-wringing, Wave (גל), Manual direct muscle stretching
- Deep general (low back area): Transverse stroking, Longitudinal stroking (stripping)
- Superficial local: Local myofascial release, thumb kneading, intermittent compression (sustain)
- Umbilicus release
- Diastasis recti protocol (פרוטוקול הפרדות בטנית)

Diaphragmatic release (שיפור טווח תנועה סרעפת)

- General stretching (caudal-lateral compression)
- General mobilization of the rib cage (side-to-side)
- Deep (Thumbs-up) release

General visceral techniques (טכניקות ויסצראליות כלליות)

- General visceral mobilization (מוביליזציה כלליות)
- 6-points general mobilization (מוביליזציה ששת הפינות)
- Alternate omentum stretching (מתיחה סינר לסירוגין)
- Deep kneading/wringing (לישה עמוקה)
- Pedals
- Deep intestine release (שחרור עמוק למעי הגס)
- 12-24 technique

Iliac corner sequence (רצף פינות התחתונות)

- General corner release (push-up)
- Iliac corner technique (טכניקת פינות)
- Iliacus myofascial release
- Psoas Myofascial release

Epigastric sequence (רצף רום הבטן)

- Epigastric release – a push-down technique
- Epigastric release (tension-traction technique-TTT) (שחרור רום הבטן)
- Gastric release (General and thumb pressure)

Valves techniques

- Iliocecal valve (שסתום איליוצקלי)
- Oddi valve

- Lower esophageal (Cardiac) sphincter (סוגר הוושט התחתון)
- Pyloric valve
- Duodeno-jejunal flexure = Treitz ligament

Lymphatic techniques

סרטון העשרה על כאבי בטן ותסמונת מעי הרגיז של דר' יואב מזור

https://www.youtube.com/watch?v=-1Z7C839ipY&ab_channel=YaelMaliniakRojanski

על המנחים

מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

במסלול דוקטורט בתחום פיזיותרפיה לרצפת האגן באוניברסיטת בן גוריון בנגב. בוגרת תואר שני מחקרי בפיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, אוניברסיטת בן גוריון בנגב (2024). בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (2008). בוגרת תואר ראשון בהנדסת חשמל, טכניון חיפה (2003). בעלת ניסיון רב בטיפול בבעיות שריר-שלד, שיקום פציעות ספורט, שיקום רצפת האגן וטיפול ויסצרלי. בוגרת הכשרה של טיפול ברצפת האגן של העמותה לקידום הפיזיותרפיה (2010), מטפלת בתחום שיקום רצפת האגן ואיברי הבטן במגוון רחב של אוכלוסיות. בעלת ניסיון רב בהעברת קורסים, סדנאות והרצאות לאנשי מקצוע ולקהל הרחב. רכשה את הידע על טיפול ויסצרלי במספר מסגרות, לרבות קורס ייסודי "במכון לטיפולים ויסצרליים" במוסקבה, בשנת 2014. מאז מיישמת את הידע בקליניקה ומעבירה את הידע ואת הניסיון לפיזיותרפיסטים בארץ. הועברו עד כה מעל ל-25 מחזורים של הקורס "לגעת בבטן".

פרופ' לאוניד קליחמן פיזיותרפיסט חוקר ומרצה

בוגר תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (1995). סיים דוקטורט PhD בחוג לאנטומיה ואנתרופולוגיה, בפקולטה לרפואה אוניברסיטת תל אביב (2004) ואת לימודי פוסט-דוקטורט באוניברסיטת בוסטון ארה"ב בין השנים 2006 ו-2009. משנת 2008 החל בקריירה אקדמית במחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן גוריון בנגב. שימש כראש התוכנית לתואר שני וכראש המחלקה לפיזיותרפיה. מנהל מעבדה למחקר קליני ברפואת שריר-שלד ומייסד פורום אקדמי בין תחומי לרפואת שריר-שלד בדרום. במהלך עבודתו מנחה סטודנטים רבים בלימודי תואר שני, שלישי ופוסט-דוקטורט ופרסם יותר מ-200 מאמרים בעיתונים מדעיים. בנוסף, מאז 1995 ועד היום עובד כפיזיותרפיסט בקהילה.

Goldenberg, M., & Kalichman, L. (2024). The underlying mechanism, efficiency, and safety of manual therapy for functional gastrointestinal disorders: A narrative review. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 38, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.10.005>

Horton, Ramona. (2015). The anatomy, biological plausibility and efficacy of visceral mobilization in the treatment of pelvic floor dysfunction. Journal of Pelvic, Obstetric Gynaecological Physiotherapy. 117. 5-18.

Pacheco-Carroza EA. Visceral pain, mechanisms, and implications in musculoskeletal clinical practice. Med Hypotheses. 2021 Aug;153:110624.

Gerwin, Robert. (2002). Myofascial and Visceral Pain Syndromes: Visceral-Somatic Pain Representations. J Musculoskelet Pain. 10. 165-175

Tamer, Seval & öz, Müzeyyen & Ülger, Özlem. (2016). The effect of visceral osteopathic manual therapy applications on pain, quality of life and function in patients with chronic nonspecific low back pain. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation. 30. 1-7.

Wallden, Matt. (2016). Visceral Manipulation and Endometriosis. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 20.

Zhou, QiQi & Verne, G Nicholas. (2011). New insights into visceral hypersensitivity-clinical implications in IBS. Nature reviews. Gastroenterology & hepatology. 8. 349-55.

Systematic reviews

Dehghan, Mahlegah & Malakoutikhah, Alireza & Ghaedi, Fatemeh & Zakeri, Mohammad Ali. (2020). The Effect of Abdominal Massage on Gastrointestinal Functions: a Systematic Review. Complementary Therapies in Medicine. 54.

Saeed, Mirza & Hashmi, Ather & Baig, Nabeel. (2021). Visceral Mobilization As Management Option For Low Back Pain - A Systematic Review. Pakistan Journal of Rehabilitation. 9.

Wasserman, Jennifer & Copeland, Molly & Upp, Molly & Abraham, Karen. (2018). Effect of soft tissue mobilization techniques on adhesion-related pain and function in the abdomen: A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 23.

Switters, Jacob & Podar, Stefan & Perraton, Luke & Machotka, Zuzana. (2019). Is visceral manipulation beneficial for patients with low back pain? A systematic review of the literature. International Journal of Osteopathic Medicine. 33-34.

נשמח לראותכם בקורס, מילה ולאוניד