



# 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, הפרעות במערכת הלימפטית 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 ונסיון 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 מדסציפלינות ושיטות שונות העוסקות בטיפול בבטן. הטכניקות המנואליות הינן מקובלות ובריחותיות, 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 וסרטי 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 (26 שעות לימוד).

בתאריכים 14-15/3/24, 28-29/3/24

בימי חמישי בשעות 12:00-18:30, בימי שישי בשעות 8:00-14:30  
במרכז השיקום "דרך הגוף" ע"ש פלורה בוקאי, כתובת: רח' עצמון 5/4 נוף הגליל

## עלות הקורס: ₪2,400

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 שבועיים לפני מועד הקורס התשלום יוחזר בניכוי דמי טיפול על-סך ₪250.  
ביטול בטווח של שבועיים לפני מועד הקורס 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:

הרשמה לקורס תבצע דרך קישור להרשמה אשר ישלח על ידי אילנה איסו - המנהלת אדמיניסטרטיבית של PhysioTouch, לבירורים, שינויים ובקשות לעזרה ניתן ליצור קשר עם אילנה בטלפון, או בהודעת וואטסאפ למספר: **050-5464667**.  
נציין כי הבטחת המקום בקורס והרשמה 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.

# Visceral PT Schedule תיאור המפגשים

## Day 1

- הכרות ותאום ציפיות
- הצגת הפרויקט PhysioTouch : הגדרות, עקרונות, וקורסים נוספים
- הרצאה
  - ✓ Abdominal wall anatomy
- תרגול מעשי
  - ✓ Abdominal wall techniques (anterior and posterior)
  - ✓ Superficial release of the diaphragm
- הרצאה
  - ✓ Visceral Anatomy: Peritoneum and Digestive duct (esophagus, stomach, duodenum)
- תרגול מעשי
  - ✓ General techniques (regular and modified)

## Day 2

- דיון ושאלות על החומר הנלמד
- תרגול מעשי
  - ✓ First-day techniques reversal
  - ✓ Diaphragm techniques (stretching, mobilization, and deep release)
  - ✓ Iliac corner sequence (General corner release (push-up), Iliac corner technique, Iliacus myofascial release)
- הרצאה
  - ✓ Visceral Anatomy: Digestive duct (intestines) and abdominal organs (liver, spleen, pancreas)
- תרגול מעשי
  - ✓ Drawing the visceral anatomy (topographic anatomy)
- מבוא לחשיבה קלינית בפיזיותרפיה ויסצראלית

## Day 3

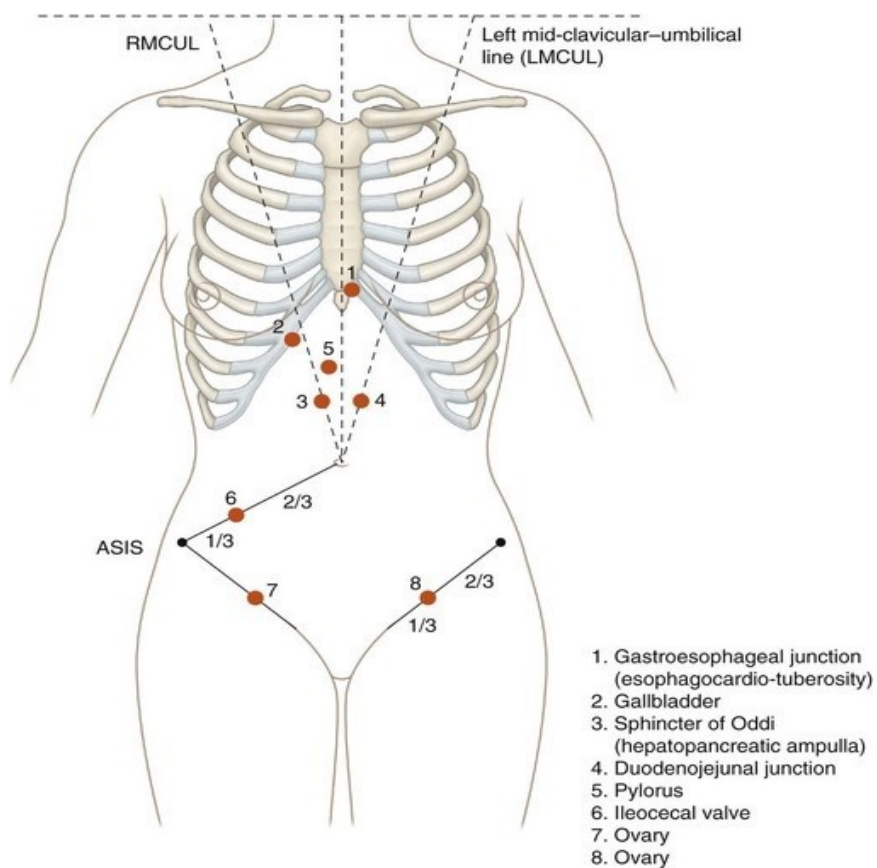
- דיון ושאלות על החומר הנלמד

- תרגול מעשי
  - ✓ Sphincters' techniques
  - ✓ Specific techniques of gastric and epigastric region
- הרצאה
  - ✓ Intestine's histology, pathology, Visceral organs (kidneys, blood vessels)
- תרגול מעשי
  - ✓ Omentum
  - ✓ Umbilical technique
  - ✓ 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
  - ✓ Visceral pain
- הרצאה
  - ✓ Diastasis recti protocol
- סיכום, משוב, תעודות



# לגעת בבטן – רשימת הטכניקות

## Visceral Physical Therapy – List of skills

### Abdominal wall techniques (טכניקות קיר הבטן)

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

### Diaphragmatic release (שחרור סרעפת)

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

### General visceral techniques (טכניקות ויסצראליות כלליות)

- General visceral mobilization (מוביליזציות כלליות), including modified technique
- Iliac corners technique (טכניקת פינות)
- Alternate omentum stretching (מתיחה סינר לסירוגין)
- Deep kneading (לישה)
- 12-24 technique
- Deep intestine release

### Specific visceral techniques (טכניקות ויסצראליות ייחודיות)

- Epigastric release (tension-traction technique-TTT) (שחרור רום הבטן)
- Epigastric release – a push-down technique
- 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

סרטוני אנטומיה מומלצים צפייה לפני הקורס:

<https://youtu.be/NSn7b-zUBbA>

<https://youtu.be/0X4wqxutAfw>

<https://youtu.be/6Tjk4AzLC-k>

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

[https://www.youtube.com/watch?v=-1Z7C839ipY&ab\\_channel=YaelMaliniakRojanski](https://www.youtube.com/watch?v=-1Z7C839ipY&ab_channel=YaelMaliniakRojanski)

## על המנחים

### מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

במסלול תזה בנושא רצפת האגן בתואר השני בפיזיותרפיה אוניברסיטת בן גוריון. בוגרת תואר ראשון בהנדסת חשמל, טכניון חיפה (2003). בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (2008). 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), בעשור האחרון מתמקדת בשיקום רצפת האגן ומטפלת 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-20 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.

**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.**

**Sinclair, Marybetts. (2011). The use of abdominal massage to treat chronic constipation. Journal of bodywork and movement therapies. 15. 436-45.**

**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, Mahlegha & 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**