



טיפול מנואלי מתקדם לרצפת האגן

PhysioTOUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

מילה גולדנברג
פרופ' לאוניד קליחמן



הקורס **טיפול מנואלי מתקדם לרצפת האגן** מתמקד בניתוח מצבים מורכבים מהשדה הקליני, חשיבה קלינית וטיפול מנואלי. לדוגמא: דליפות שתן, דיספראוניה, אנדומטריוזיס, שלפוחית "רגיזה", קרעים דרגה 3-4, צניחות, פודנדל נוירלגיה ועוד.

הקורס נועד לפיזיותרפיסטים לרצפת האגן המעוניינות להרחיב את ארגז הכלים שלהן בתחום.

הקורס יכלול את הנושאים התיאורטיים הבאים:

- אנטומיה ואנטומיה טופוגרפית של רצפת האגן ואיברי האגן.
- ראיון קליני ובדיקות רלוונטיות.
- חשיבה קלינית והחלטות טיפוליות.

החלק המעשי:

- ייתן מענה לדרכי התמודדות עם רצפת האגן "חלשה", הכנת רצפת האגן ללידה, והתמודדות עם כיווץ יתר או הימנעויות לא גמיש, כאבי אגן ועוד.
- תרגול טכניקות מנואליות מתקדמות. תרגול הטכניקות יתבצע בתנוחות שונות, כאשר המטופלת שוכבת על הגב, על הצד ועל הבטן.
- בדיקה בעמידה.
- התייחסות לאיברי האגן, רצועות השלפוחית והרחם. תרגול טכניקות מנואליות המשפיעות על הרצועות ועל רקמות חיבור של איברי האגן.

הקורס מורכב מ 3 מודולים:

- מודול 1 (יום אחד) - טיפול מנואלי לחגורת האגן;
- מודול 2 (3 ימים) - טיפול מנואלי לרקמות רכות רצפת האגן;
- מודול 3 (יומיים) - טיפול ברצועות ואיברי האגן כולל התייחסות לצניחות

מועד ומיקום הקורס:

הקורס המלא (מודול 1+2+3) כולל 6 מפגשים פרונטליים + צפייה בסרטונים מוקלטים (סה"כ 41 שעות לימוד/ 54 שעות לימוד אקדמיות) .
בימי שישי בשעות 8:00-14:30, תאריכים: 13/2/26, 6/2/26, 16/1/26, 2/1/26, 26/12/25, 5/12/25
מיקום: בי"ס לפיזיותרפיה, מרכז רפואי שמיר (אסף הרופא)

עלות הקורס: 3900 ₪

הרצאות בפורמט PDF ישלחו למשתתפות לפני תחילת הקורס לשימוש אישי בלבד.
כיבוד כשר למהדרין יוגש במהלך הקורס.
הערה חשובה: לפני תחילת הקורס יש לצפות בסרטונים אשר ישלחו למשתתפות על האנטומיה של רצפת האגן ולרלוונטיות קלינית. צפייה בסרטונים הינה חובה ומהווה דרישת קדם לקורס

מדיניות ביטולים:

במקרה של ביטול ההרשמה עד 15/12/25 התשלום יוחזר בניכוי דמי טיפול על-סך ₪250.
ביטול מאוחר יותר יחויב במחצית מעלות הקורס (אלא אם תמצא מחליפה).
רישום לקורס משמעו התחייבות להשתתף בכל המפגשים ללא יכולת החלפה בין המועדים, כלומר לא ניתן להשלים במועדי קורסים אחרים.

הרשמה:

בקשה לרישום לקורס תתבצע דרך קישור להרשמה ותשלום אשר יישלח על ידי המנהלת האדמיניסטרטיבית של PhysioTouch . במקרה של שאלות או בקשות מיוחדות ניתן לשלוח הודעת וואטסאפ (עם ציון שם מלא) למספר של המזכירות: 050-5464667.
נציין כי הבטחת המקום בקורס והרשמה בפועל יהיו רק לאחר העברת תשלום.

הערות חשובות

- הקורס מיועד לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן בלבד.
- במהלך הקורס המשתתפות מתרגלות אחת על השנייה באזור רצפת האגן. חובה על כל המשתתפות להתנסות גם כמטפלות וגם כמטופלות.
- במידה וקיימת בעיה רפואית או אחרת (לדוגמא: מחלות סיסטמיות, ניתוחים אשר בוצעו בחודשים האחרונים, טיפולי פוריות וכדומה), אשר לא מאפשרת מגע ברצפת האגן, יש ליידע את מילה בהודעה פרטית לנייד 0545794460. כמו כן, במצב של הריון נא ליידע את מילה בהודעה פרטית.
- נדרשת נוכחות 100%.
- לא ניתן להשלים מפגשים במחזור אחר/תאריכים אחרים

תיאור המפגשים (הקורס מועבר בעברית, תיאור המפגשים באנגלית עקב שימוש רב במושגים מקצועיים)

Module 1 Day 1

- הכרות ותאום ציפיות
- הצגת PhysioTouch : הגדרות, עקרונות, וקורסים נוספים
- **Practical session:** Introduction to soft tissue mobilization of pelvic girdle muscles (external approach)
- הפסקה 20 דקות
- **Theoretical:** Myofascial trigger points and pelvic floor disorders- Clinical relevance
- **Practical session:** Specific soft tissue techniques for pelvic muscles and ligaments (external approach)
- הפסקה 10 דקות
- **Theoretical:** The principles of pelvic floor rehabilitation for stress incontinence

Module 2 Day 2

- Discussion and questions on previous days
- **Theoretical & Practical session:** Topographic anatomy of the superficial pelvic floor
Ishiocavernosus, Bulbospongiosus, Transverse perineal
- **Practical session:** First evaluation of pelvic floor muscle function (The correct and abnormal patterns)
- הפסקה 20 דקות
- **Theoretical session:** Exposure to advanced manual soft tissue techniques
- **Practical session:** Advanced manual techniques skill practice in the supine position
- הפסקה 10 דקות
- **Theoretical & Practical session:** Topographic anatomy of Piriformis, Coccygeus, Iliococcygeus, Pubococcygeus, Puborectalis, Anococcygeal ligament
- **Practical session:** Advanced manual techniques skill practice in the side-lying position

Module 2 Day 3

- Discussion and questions on previous days
- **Theoretical:** Anamnesis and clinical reasoning in pelvic floor rehabilitation practice

- **Practical session:** Advanced manual techniques skill practice in the side-lying position
- **Theoretical & Practical session:** Topographic anatomy of ATLA, Obturator Internus, Levator ani attachments to the pubis
- הפסקה 20 דקות
- **Practical session:** Advanced manual techniques skill practice in the supine position
- **Theoretical:** Clinical reasoning and treatment management for the pregnant woman
- הפסקה 10 דקות
- **Practical session:** Case study- clinical reasoning and the demonstration of the therapeutic sequence

Module 2 Day 4

- Discussion and questions on previous days
- **Theoretical:** Dyspareunia, vulvodynia, vaginismus
- **Practical session:** Advanced manual techniques dedicated for the hypertonic pelvic floor in the supine position
- הפסקה 20 דקות
- **Practical session:** Hymen techniques
- **Theoretical & Practical session:** Vaginal scars management
- **Theoretical & Practical session:** Tool-assisted practice-the use of dilators and vibrators in a physical therapist's practice
- **Theoretical:** The guidelines for self-care
- הפסקה 10 דקות
- **Practical session:** Case study- clinical reasoning and the demonstration of the therapeutic sequence

Module 3 Day 5

- Discussion and questions on previous days
- **Theoretical:** Advantages of the pelvic floor evaluation in standing and its application
- **Practical session:** Evaluation of pelvic floor function in the standing position
 - ✓ Palpation of the pelvic organs
 - ✓ Pelvic muscle contraction pattern

- הפסקה 20 דקות
- **Theoretical** :Pelvic organ ligaments and fascia
- **Theoretical**: Pelvic organ prolapse- the definition and the management
- הפסקה 10 דקות
- **Practical session**: A review of techniques than were performed in supine, side-lying, and prone position

Module 3 Day 6

- Discussion and questions on previous days
- **Theoretical**: Definition and performance of uterine ligament techniques
- **Practical session**: Ligament techniques
- הפסקה 20 דקות
- **Theoretical**: Clinical reasoning and treatment management for the endometriosis
- הפסקה 10 דקות
- **Practical session**: Ceaserian scar tissue and internal fascia treatment
- Feedback, closure, and diplomas

List of skills

Topographic anatomy of the pelvic floor

Evaluation of pelvic floor function in the supine, side-lying, and prone position

Evaluation of pelvic floor function in the standing position

Manual Soft Tissue Mobilizations:

External

- Massage: Effleurage (Classic, Shingles, Horizontal stroking), Kneading (Double, Alternate), Wringing, Skin Rolling (Longitudinal+ Transverse), Wave
- Deep tissue: Longitudinal+ transverse strokes, Compartment separation, C-stroking (for Glut)
- Focusing: Intermittent compression, Thumb kneading, Local myofascial release
- Deep friction (Ischial Tuberosity, Sacrotuberal ligament, Superior and Posterior Areas of Greater trochanter)

- Piriformis: Intermittent compression, Local myofascial release, Functional massage, post-isometric relaxation.
- Adductors: Unloading, Functional massage, Squeezing, Hip joint mobilization (two techniques), Pectineal release.
- Iliacus and psoas (optional): Functional massage

Internal

- Alternate mobilization
- Reciprocal tissue gliding
- Direct muscle stretching
- Deep friction of muscle belly and muscle attachments
- Muscle contraction facilitation
- Scar tissue mobilization
- Cesarean scar bi-manual release
- Anterior fornix release
- Coccyx mobilization
- Perineal body release
- Ano-coccygeal ligament release

Ligament techniques

- Double handed general mobilization
- Ligament unilateral stretching

Hymen techniques

- General U technique
- General four-finger technique
- Local stretching technique

Tool-assisted techniques

*Techniques will be performed in supine, side-lying, and prone positions

על המנחה

מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

במסלול דוקטורט לפיזיותרפיה אוניברסיטת בן גוריון בנגב. בוגרת תואר שני מחקרי פיזיותרפיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב (2024). בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (2008). בוגרת תואר ראשון בהנדסת חשמל, טכניון חיפה (2003).

בוגרת הכשרה של טיפול ברצפת האגן של העמותה לקידום הפיזיותרפיה (2010).

בעלת ניסיון רב בטיפול בבעיות שריר-שלד, שיקום פציעות ספורט, שיקום רצפת האגן וטיפול ויסצרלי. בעשור האחרון מתמקדת בשיקום רצפת האגן ומטפלת במגוון רחב של אוכלוסיות. בעלת ניסיון רב בהעברת קורסים, סדנאות והרצאות לאנשי מקצוע ולקהל הרחב.

הנחיה במודול 1

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. בעברו 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.

עוזרות הוראה

במהלך הקורס משתתפות עוזרות הוראה מצוות פיזיטאץ', אשר תורמות מהידע ומהניסיון הקליני שלהן בתרגול המעשי.

Ashton-Miller, J. A., & DeLancey, J. O. L. (2007). Functional anatomy of the female pelvic floor. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1101(1), 266–296.

<https://doi.org/10.1196/annals.1389.034>

Barassi, G., Bellomo, R. G., Frondaroli, F., Frondaroli, S., Santarelli, A., Di Felice, P. A., ... Saggini, R. (2019). Integrated rehabilitation approach with manual and mechanic-acoustic vibration therapies for urinary incontinence. *Advancements and Innovations in Health Sciences*, 41–50.

Ducarme, G., Pizzoferrato, A., de Tayrac, R., Schantz, C., Thubert, T., Le Ray, C., ... Fritel, X. (2018). Perineal prevention and protection in obstetrics: CNGOF clinical practice guidelines. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*.

<https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2018.02.003>

Grewar, H., & McLean, L. (2008). The integrated continence system: A manual therapy approach to the treatment of stress urinary incontinence. *Manual Therapy*, 13(5), 375–386.

<https://doi.org/10.1016/j.math.2007.04.008>

Kalichman, L., & Ben David, C. (2017). Effect of self-myofascial release on myofascial pain, muscle flexibility, and strength: A narrative review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(2), 446–451. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.11.006>

Lukban, J., Whitmore, K., Kellogg-Spadt, S., Bologna, R., Leshner, A., & Fletcher, E. (2001). The effect of manual physical therapy in patients diagnosed with interstitial cystitis, high-tone pelvic floor dysfunction, and sacroiliac dysfunction. *Urology*, 57(6), 121–122.

[https://doi.org/10.1016/S0090-4295\(01\)00889-2](https://doi.org/10.1016/S0090-4295(01)00889-2)

Meister, M. R., Sutcliffe, S., Ghetti, C., Chu, C. M., Spitznagle, T., Warren, D. K., & Lowder, J. L. (2018). Development of a standardized, reproducible screening examination for

assessment of pelvic floor myofascial pain. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 219(6), 610.e1–610.e7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2018.08.021>

Paolucci, T., Bellomo, R. G., Pezzi, L., Frondaroli, F., Frondaroli, S., Santarelli, A., ... Saggini, R. (2019). A novel rehabilitative protocol in the treatment of mixed urinary incontinence in women: The effects of focused mechano-acoustic vibration. BioResearch Open Access, 8(1), 219–228. <https://doi.org/10.1089/biores.2019.0006>

Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. Sports Medicine, 35(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>

נשמח לראותכן בקורס, מילה, לאוניד וצוות פיזיותרפיה