



פיזיותרפיה מנואלית לרקמות רכות

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

פרופ' לאוניד קליחמן



תיאור הקורס: הקורס עוסק בהשפעות ויישום של טיפול מנואלי (מוביליזציות של רקמות רכות) המקובל בתחום הפיזיותרפיה. הקורס יכלול הוראה ותרגול של טיפול בשרירים, פסציה שטחית ועמוקה, ועור תוך מתן דגש על עבודת גוף נכונה ויעילה. הקורס הינו מעשי, כולל הרצאות קצרות, הדגמות ותרגול רב של טכניקות מנואליות. הקורס יועבר על ידי פרופ' לאוניד קליחמן ומילה גולדנברג.

מטרות הקורס: משתתפי הקורס ירחיבו את הידע הרלוונטי לעיסוק הקליני שלהם ויתרגלו טכניקות מנואליות בסיסיות ומתקדמות תוך שמירה על עבודת גוף נכונה.

מועד ומיקום הקורס: 22/1/25, 8/1/25. בשעות 8:00-15:00. בי"ס לפיזיותרפיה, מרכז רפואי שמיר (אסף הרופא)
משך הקורס: 14 ש"ל פרונטליות (2 מפגשים של 7 שעות) + צפייה בהרצאה מוקלטת (75 דקות). מצגות ישלחו למשתתפים בפורמט PDF. נדגיש כי החומר הנמסר למשתתפים הינו ללמידה האישית בלבד.

עלות הקורס: 1300 ₪. הנחה של 200 ₪ תינתן לנרשמים לקורס זה וגם לסדנת טיפול בפאשיה עם קובי וייס ופרופ' לאוניד קליחמן ב 29/1/25.

הכנה לקראת הקורס: המשתתפים מקבלים קישור לצפייה, לפני תחילת הקורס, הרצאה עיונית של פרופ' קליחמן בנושא: Introduction to Myofascial Pain. הצפייה בהרצאה הינה **חובה** ומהווה חלק אינטגרלי מהקורס.
לבוש לקורס: יש להגיע בלבוש נוח, המאפשר חשיפת אזורי הגוף, כולל גב וגפיים, ומאפשר תנועה חופשית.

Seminar schedule

Pre-seminar: All participants are requested to see the lecture “Introduction to Myofascial Pain” by Prof. Leonid Kalichman: <https://youtu.be/9tq-JTExrtM>

Day 1 – Deep tissue massage

08:00-08:30	Acquaintance and Introduction of PhysioTouch
08:30-10:00	Lab: Medical massage and selected myofascial techniques (thumb kneading, local myofascial release, and inhibitory compression)
10:00-10:15	Break time
10:15-10:30	Lecture: Theory of Deep Tissue Massage
10:30-12:30	Lab: Deep tissue massage
12:30-13:00	Break time
13:00-13:30	Lecture: Introduction to Soft Tissue Mobilizations
13:30-14:15	Lab: Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization
14:15-15:00	Case Study

Day 2 - Manual therapy for myofascial pain

08:00-08:15	Day 1 Review and Q&A
08:15-08:45	General mobilizations and massage without oil
08:45-09:15	Lecture: Theoretical basis of muscle energy
09:15-10:15	Lab: Muscle energy
10:15-10:30	Break time
10:30-11:15	Lab: Muscle energy
11:15-11:30	Lecture: Passive and Active Myofascial Release
11:30-12:30	Lab: Passive and Active myofascial release
12:30-13:00	Break time
13:00-14:00	Lab: Passive and Active myofascial release
14:00-14:45	Case Study
14:45-15:00	Review, Questions & Answers, Diplomas

List of skills

Day 1

Medical (Swedish) massage

1. Correct handling, body mechanics, and positioning of the patient
2. Effleurage (superficial stroking)
 - ✓ Longitudinal
 - ✓ Horizontal
 - ✓ Shingles
3. Petrissage (Kneading)
 - ✓ Double and alternate-handed kneading
 - ✓ Reinforced kneading
 - ✓ Wringing
 - ✓ Picking-up
 - ✓ Wave (λ)
 - ✓ Skin rolling
 - ✓ Thumb kneading
4. Friction
 - ✓ Flat
 - ✓ Sowing
5. Static touch
6. Rhythmic rocking

Basic techniques of Deep Tissue Massage (DTM)

1. Stripping (longitudinal stroke)
 - ✓ Fingers
 - ✓ Fist
 - ✓ Elbow
2. Transverse (cross-fiber) stroke
3. "Activation" – striping with movement.

4. Local myofascial release

Application of massage and DTM on various sites:

1. Back
2. Neck
3. Lower limb

Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization (Gua-Sha)

[General explanation and instructions](#)

[Crural Fascia and Achilles Tendon](#)

[Back Pain](#)

[Shoulder pain](#)

[Knee Pain](#)

[Tennis Elbow](#)

Day 2

Post-isometric relaxation / Muscle energy

1. Anterior, middle, and posterior scalenus
2. [Upper cervical muscles](#)
3. Cervical rotation – general
4. Cervical facets mobilizations
5. Iliopsoas in [prone](#) and supine positions
6. [Hamstrings](#)
7. [Piriformis](#) in prone and supine positions
8. [Subscapularis](#)
9. [Infraspinatus](#)
10. [Quadriceps](#)
11. [Latissimus dorsi and Pectoralis major](#)

Passive and Active Myofascial release

- [Gastrocnemius](#)
- Biceps
- Subscapularis
- Pectoralis major
- [Triceps](#)
- Forearm extensors
- [Quadriceps](#)
- [Hamstrings](#)
- Piriformis (active and passive)
- Psoas (with active motion) and Iliacus
- [Upper cervical muscles \(Flexion and rotation\)](#)
- [Upper trapezius and Levator Scapulae](#)

על המנחים

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. נשא בתפקידים ניהוליים כראש התוכנית לתואר שני וכראש המחלקה לפיזיותרפיה.

מנהל מעבדה למחקר קליני ברפואת שריר-שלד. במהלך עבודתו מנחה סטודנטים רבים בלימודי תואר שני, שלישי ופוסט-דוקטורט ופרסם יותר מ-200 מאמרים בד'ורנלים מדעיים. בנוסף, מאז 1995 ועד היום עובד כפיזיותרפיסט בקהילה.

מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

בוגרת תואר שני מחקרי בפיזיותרפיה, 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 בריאות האישה מטעם העמותה לקידום פיזיותרפיה (2010). בעלת ניסיון רב בטיפול בבעיות שריר-שלד, שיקום פציעות ספורט, שיקום רצפת האגן וטיפול ויסצרלי. בעלת ניסיון רב בהעברת קורסים, סדנאות והרצאות לפיזיותרפיסטים.

Recommended literature

We recommend reading the papers before the meetings.

Day 1

- Koren Y, Kalichman L. Deep tissue massage: What are we talking about? J Bodyw Mov Ther. 2018; 22(2):247-251. doi: 10.1016/j.jbmt.2017.05.006.

Day 2

- Barbero, Marco; Schneebeili, Alessandro; Koetsier, Eva; Maino, Paolo (2019). Myofascial pain syndrome and trigger points. Current Opinion in Supportive and Palliative Care, 13(3), 270–276.
- Corey Sobeck, Lichelle Lenk, Sarah Knipper, Adam Rhoda, Laurie Stickler & Paul Stephenson (2016). The effectiveness of functional massage on pain and range of motion measurements in patients with orthopedic impairments of the extremities, International Musculoskeletal Medicine, 38:1, 21-25.

Additional reading

- Geri T, Viceconti A, Minacci M, Testa M, Rossettini G. Manual therapy: Exploiting the role of human touch. Musculoskelet Sci Pract. 2019; 44:102044. doi: 10.1016/j.msksp.2019.07.008.
- Mancini F, Nash T, Iannetti GD, Haggard P. Pain relief by touch: a quantitative approach. Pain. 2014; 155(3):635-42. doi:10.1016/j.pain.2013.12.024.

נשמח לראותכם בקורס, מילה ולאונד