



יסודות הטיפול המנואלי לרקמות רכות בפיזיותרפיה

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

פרופ' לאוניד קליחמן



תיאור הסדנה: סדנה יסודות הטיפול המנואלי לרקמות רכות (מודול ראשון) עוסקת בהשפעות ויישום של טיפול מנואלי (מוביליזציות של רקמות רכות) המקובל בתחום הפיזיותרפיה. הסדנה תכלול הוראה ותרגול של טיפול בפסציה שטחית ועמוקה, עור, שרירים, גידים ורצועות, תוך מתן דגש על עבודת גוף נכונה ויעילה. כמו כן, הסדנה כוללת ניתוח מאמרים רלוונטיים לגישות ולטכניקות השונות, הדגמות ותרגול טכניקות מנואליות טיפוליות.

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

1. לבצע טכניקות מנואליות בסיסיות של טיפול ברקמות רכות
2. לבצע טכניקות מנואליות מתקדמות בהתאם לרקמת המטרה
3. לבצע טכניקות מנואליות ספציפיות לרקמות חיבור בהתאם לשלבי ההחלמה.
4. להסביר, על בסיס ידע עיוני מחקרי, את ההשפעות של הטיפול המנואלי על הרקמות השונות של מערכת התנועה.

מועד הקורס:

הקורס כולל 2 מפגשים (16 שעות לימוד) בימי ג' בשעות 8:00-16:00.

בתאריכים 24/1/23, 31/1/23

מיקום הקורס:

בית ספר לפיזיותרפיה, המרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

עלות הקורס:

1500 ש"ח

בסדנה תנתן הנחת הרשמה על סך 150 ש"ח לבוגרי קורסים האחרים של **PhysioTouch** הרצאות בפורמט PDF ישלחו למשתתפים לפני תחילת הסדנה. נדגיש כי החומר הנמסר למשתתפים הינו ללמידה אישית בלבד.

כיבוד קל כשר למהדרין יוגש במהלך הסדנה.

עם סיום הסדנה המשתתפים יקבלו תעודת השתתפות מטעם המרצה.

מדיניות הביטולים:

במקרה של ביטול עד שבועיים לפני מועד הסדנה יינתן החזר בניכוי של 250 ש"ח דמי טיפול.

להרשמה:

הבקשה לרישום לסדנה תתבצע ישירות מול המנהלת האדמיניסטרטיבית של **PhysioTouch**, בטלפון, או

בהודעת ווטצאפ למספר זה: **050-5464667**.

או דרך מילוי **טופס הרשמה באתר** [/https://physiotouch.co.il](https://physiotouch.co.il)

נציין כי הבטחת המקום בסדנה והרשמה בפועל יהיו רק לאחר העברת תשלום.

הערות חשובות:

- הסדנה מועבר לפיזיותרפיסטים ולמרפאים בעיסוק בלבד. במהלך הסדנה מתרגלים אחד על השני. על כל המשתתפים/ות חובה להתנסות גם כמטפלים וגם כמטופלים.
- במידה וקיימת בעיה רפואית או אחרת, אשר לא מאפשרת מגע, יש ליידע את לאוניד בהודעה פרטית לנייד 0522767050.

דרישות קדם:

לקראת כל מפגש המשתתפים/ות יתבקשו לקרוא מאמרים רלוונטים לפי רשימה שתפורסם .

ביגוד:

המשתתפים מתבקשים להגיע בביגוד מתאים לאופי הסדנה (מכנס קצר / גופיה).

Seminar schedule

Day 1 (Leonid + Mila Goldenberg)

08:00 - 08:30	Acquaintance and Introduction of PhysioTouch
08:30 - 10:00	Lab: Medical massage
10:00 - 10:15	Break time
10:15- 10:45	Lecture: Theory of Deep tissue massage
10:45- 12:15	Lab: Deep tissue massage
12:15-13:00	Lunch
13:00-13:30	Lecture: Introduction to Soft Tissue Mobilizations
13:30 - 15:00	Lab: Deep tissue massage
15:00 - 15:45	Lab: Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization
15:45 - 16:00	Questions & Answers

Day 2 (Leonid + Mila Goldenberg)

08:00 - 08:15	Day 2 Review and Q&A
08:15 - 08:45	Lecture: Theoretical basis of muscle energy
8:45-10:15	Lab: Muscle energy
10:15-10:30	Break time
10:30 – 10:45	Lecture: Passive and Active myofascial release
10:45 - 12:30	Lab: Passive and Active myofascial release
12:30 - 13:15	Lunch
13:15 – 14:00	Lecture: Introduction to Myofascial pain
14:00 - 15:00	Lab: Treatment of myofascial pain (Integrated approach)
15:00 – 15:45	Lecture: Scars – a treatment approach
15:40-16:00	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
 - ✓ Three-count stroking
 - ✓ Shingles
3. Petrissage (Kneading)
 - ✓ Double and alternate-handed kneading
 - ✓ Reinforced kneading
 - ✓ Wringing
 - ✓ Picking-up
 - ✓ Wave (גל)
 - ✓ Skin rolling
 - ✓ Thumb kneading
4. Friction
 - ✓ Flat
 - ✓ Sowing
 - ✓ Crossing
 - ✓ Pfrimer (thumb)

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. C-stroke
4. "Activation" – striping with movement
5. Direct manual stretching
6. Local myofascial release

Application of massage and DTM on various sites:

1. Back
2. Neck
3. Posterior forearm (for tennis elbow)
4. Lower limb

Instrument-assisted soft tissue mobilizations and Gua-sha technique

Day 2

Post-isometric relaxation / Muscle energy

1. Anterior, middle, and posterior scalenes
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](#)

Myofascial trigger points release

[Chaitow's Integrated Neuromuscular inhibition for trigger point](#)

- ✓ Intermittent compression
- ✓ Position release
- ✓ Local stretch
- ✓ Whole muscle contraction and stretch

Swiss approach (Simons academy)

1. Trigger point compression
2. Manual stretching of the taut band
3. Myofascial release (Longitudinal stroking)
4. Intermuscular mobilization (Active release)
 - ✓ [Manual Trigger Point Therapy - Technique I](#)
 - ✓ [Manual Trigger Point Therapy - Technique II](#)
 - ✓ [Manual Trigger Point Therapy - Technique III](#)
 - ✓ [Manual Trigger Point Therapy - Technique IV](#)

- ✓ [Manual Trigger Point Therapy - Indications & Contraindications](#)

PhysioTouch approach

1. General tissue mobilization and/or Functional massage and/or Deep tissue massage (longitudinal and transverse strokes)
2. Local techniques:
 - ✓ Intermittent inhibitory (ischemic) compression
 - ✓ Local tissue (myofascial) release
 - ✓ Local massage techniques (thumb kneading, deep friction)
3. Stretching (muscle energy or manual stretching of taut band)
4. Active full-range motion
5. Education (self-myofascial release + stretching + ergonomics)

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. עד לאחרונה שימש 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 בז'ורנלים מדעים. בנוסף, מאז 1995 ועד היום עובד כפיזיותרפיסט בקהילה.

מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

בוגרת תואר ראשון בהנדסת חשמל, טכניון חיפה (2003) ובוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (2008). 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.

Recommended literature

We recommend reading the papers before the meetings. All reading materials will be provided by instructors.

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.
- Seffrin CB, Cattano NM, Reed MA, Gardiner-Shires AM. Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization: A Systematic Review and Effect-Size Analysis. J Athl Train. 2019 Jul;54(7):808-821. doi: 10.4085/1062-6050-481-17.

Day 2

- Barbero, Marco; Schneebeli, 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, Rossetini 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 בסדנה, לאוניד ומילה