



בחסות "החברה הישראלית
לרפואת שריר-שלד"



קורס דיקור יבש לפיזיותרפיסטים

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

פרופ' לאוניד קליחמן
אריה איפרגן



קורס "דיקור יבש לפיזיותרפיסטים" נועד לכלל הפיזיותרפיסטים, העוסקים במגוון תחומי שיקום וטיפול.

דיקור יבש מתייחס לדיקור נקודות ההדק (trigger points) בעזרת מחט יבשה. הקורס יקנה מיומנויות דיקור יבש לבעיות וליקויים שמקורן במערכת שריר-שלד.

הקורס משלב בתוכו מחקר בתחום מדעי הכאב, אנטומיה וביומכניקה של הגוף.

- משתתפי הקורס יכירו וילמדו טכניקות דיקור לעשרות שרירים בכל הגוף, בנוסף יכירו דיקור סביב צלקת. הקורס מקנה ידע באנטומיה, תפקוד וטכניקות דיקור יבש עבור כל השרירים הללו.
- משתתפי הקורס ילמדו לבצע דיקור יבש תוך שמירה על בטיחות ויעילות. במהלך הקורס יינתנו כלים לזיהוי קונטרה אינדיקציות ואמצעי זהירות לדיקור.
- משתתפי הקורס יכירו מצבים מהשדה הקליני המהווים אינדיקציה לטיפול ויקבלו כלים לחשיבה קלינית על מנת לבצע דיקור יבש לפתולוגיות השונות.

הקורס מועבר בחסות של **חברה ישראלית לרפואת שריר-שלד** שהינה איגוד מדעי של ההסתדרות הרפואית בישראל (הר"י) ופועלת לקידום החינוך, ההוראה והמחקר של רפואת שריר-שלד בארץ, תוך שיתוף פעולה עם הגופים המקבילים בעולם.

מועד ומיקום הקורס

ארבעה מפגשים פרונטליים, סה"כ 24 שעות, כל מפגש 6 שעות

בתאריכים 17/2/23 ,10/2/23 ,3/2/23 ,27/1/23

בימי שישי בשעות 8:00-14:00

קליניקה "פיזיותרפיה" גדרה

עלות הקורס

- 2000 ש"ח
- התשלום כולל **חברות** ב"חברה ישראלית לרפואת שריר-שלד" וקבלת **תעודה** מטעמה. כמו כן, כל משתתפת/ת יקבל ערכת מחטים לשימוש אישי.
- הרצאות בפורמט PDF ישלחו למשתתפים לפני תחילת הקורס.
- כיבוד קל יוגש במהלך הקורס.

מדיניות הביטולים

במקרה של ביטול הסכום יוחזר בניכוי 250 ₪ דמי טיפול.

למי מיועד הקורס

- פיזיותרפיסטים

תנאים מוקדמים

לפני תחילת הקורס כל המשתתפות מתבקשות לעבור **קורס אינטרנטי קצר** של החברה ישראלית לרפואת שריר-

שלד (<https://ismm.org.il/quiz/lecture0/>) **The theory of myofascial pain**

הצפיה היא חובה ומהווה תנאי לתחילת הקורס. נא לשלוח אישור של סיום הקורס לטל' **050-5464667**

להרשמה

המעוניינים להירשם לקורס ישלחו הודעת וואטסאפ, עם ציון שם מלא, לנייד של משרד PhysioTouch

0505464667

על המנחים

פרופ' לאוניד קליחמן (PhD, PT) פיזיותרפיסט, חוקר ומרצה

בוגר תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (1995). סיים דוקטורט בחוג לאנטומיה ואנתרופולוגיה
בפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב (2004) ואת לימודי פוסט-דוקטורט באוניברסיטת בוסטון ארה"ב בין
השנים 2006-2009.

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 הנחה סטודנטים רבים בלימודי תואר שני, שלישי ופוסט-
דוקטורט ופרסם יותר מ-200 מאמרים בז'רנלים מדעים.
בנוסף, מאז 1995 ועד היום עובד כפיזיותרפיסט בקהילה.
מדריך של דיקור יבש מטעם החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד, מלמד דיקור יבש באוניברסיטת בן גוריון
בנגב.

אריה איפרגן (BPT, MHA) פיזיותרפיסט משנת 1991

בוגר תואר ראשון בפיזיותרפיה ותואר שני במנהל מערכות בריאות מטעם אוניברסיטת בן-גוריון ב"ש.
בעל ניסיון רב בטיפול פיזיותרפיה אינטגרטיבית ושיקום פונקציונאלי. בעברו עבד בקופ"ח כללית מחוז דרום
ובבי"ח סורוקה בבאר שבע. סיים שרות צבאי בדרגת סא"ל בתפקיד מפקד מערך הפיזיותרפיה וריפוי בעיסוק
בצה"ל. במהלך עבודתו, אריה הקים מכוני פיזיותרפיה והכשיר סטודנטים ופיזיותרפיסטים רבים.
בין היתר, הקים את מכון "אור ומזור פיזיותרפיה" בבאר שבע, ושילב עבודה כיועץ מקצועי בחברת הייטק VR
HEALTH. כיום מטפל פרטי במסגרת בריאותא מרפאות מומחים בבאר שבע.
מדריך בקורסי דיקור יבש מטעם החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד (הר"י).

מתרגלת

מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

כרגע במסלול תזה בתואר שני בפיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, אוניברסיטת בן גוריון באר שבע. 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. מטפלת בעזרת דיקור יבש בתחומים של פציעות ספורט ורצפת האגן מאז 2009.

הערות חשובות

- הקורס מועבר לפיזיותרפיסטים בלבד כפי שפורט למעלה.
- יש להגיע לקורס בבגדים נוחים, מומלץ להביא מגבת או סדין אישי.
- במהלך הקורס משתתפים יתרגלו דיקור אחד על השני בכל השרירים הרלוונטיים. על כל המשתתפים **חובה** להתנסות גם כמטפלים וגם כמטופלים.
- במידה וקיימת בעיה **רפואית או אחרת (לרבות הריון)**, אשר לא מאפשרת דיקור יבש, יש ליידע את מילה בהודעה פרטית בהקדם לנייד 0545794460 .
- נדרשת נוכחות של 100% בכל מפגשי הקורס.
- מטעמי שמירה על פרטיות המשתתפים

Course Schedule

Note: The actual times may vary with each program at the instructors' discretion.

Day 1

08:00 - 08:30	Acquaintance and Introduction of PhysioTouch
08:30 - 09:15	Review myofascial pain theory
09:15 - 10:15	Dry needling basics + First use of the needle (Orange and <u>Brachioradialis</u>)
10:15- 10:30	Break time
10:30- 12:00	Lab: DN <u>Tibialis Anterior</u> , <u>Gastrocnemius</u> , <u>Soleus</u>
12:00 - 12:30	Break time
12:30-14:00	Lab: DN <u>Biceps Brachii</u> , <u>Triceps Brachii</u> , <u>Brachioradialis</u>

Day 2

08:00 - 08:20	Day 1 Review and Q&A
08:20 - 09:30	Lab: DN <u>Adductor Magnus</u> , Hamstrings (<u>Semitendinosus</u> , <u>Semimembranosus</u> , and <u>Biceps femoris</u>).
09:30-09:45	Break time
09:45-10:45	Lab: DN: <u>Gluteus medius</u> , <u>Gluteus minimus</u> , <u>Tensor fascia lata</u>
10:45– 12:00	Lab: DN <u>Levator scapula</u> , <u>Pectoralis major</u>
12:00 - 12:20	Break time
12:20 – 13:20	Needling methods and strategies (including scar needling)
13:20 – 14:00	Lab: DN Scars

Day 3

08:00- 08:20	Day 2 Review and Q&A
08:20 - 09:45	Lab: DN <u>Gluteus maximus</u> , <u>Piriformis</u> , <u>Quadriceps</u>
09:45 - 10:00	Break time
10:30 - 11:45	Lab: DN: <u>Lower paraspinals (Multifidus & Erector spinae)</u> , <u>Quadratus lumborum</u> , <u>Latissimus dorsi</u>
11:45 - 12:45	Use an electrical stimulation in dry needling
12:45 - 13:00	Break time
13:00 - 14:00	Lab: DN <u>Wrist and fingers extensors: Extensor digitorum; Extensor carpi radialis longus & brevis, Adductor pollicis</u>

Day 4

- 08:00- 08:20 Day 3 Review and Q&A
- 08:30 - 09:45 Lab: DN Supraspinatus, Infraspinatus, Upper trapezius
- 09:45- 10:15 **Self-treatment of myofascial pain**
- 10:15 - 10:30 Break time
- 10:30 - 11:30 Lab: DN: Sternocleidomastoid, Deltoid
- 11:30- 12:15 **Clinical reasoning and myofascial connections**
- 12:15-12:35 Break time
- 12:35-13:40 Lab: DN Periosteal pecking (superior ramus of pubis, occipital area) and Superficial needling
- 13:40 - 14:00 Review, Questions & Answers, Diplomas

Studied techniques

Upper limb

1. Pectoralis major
2. Supraspinatus
3. Infraspinatus
4. Latissimus dorsi
5. Deltoid
6. Biceps brachii
7. Triceps brachii
8. Brachioradialis
9. Wrist and fingers extensors: Extensor digitorum; Extensor carpi radialis longus & brevis
10. Adductor pollicis

Lower limb

11. Gluteus maximus
12. Gluteus medius & minimus
13. Tensor fascia lata
14. Piriformis
15. Quadriceps: Rectus femoris, Vastus medialis, Vastus lateralis
16. Hamstrings: Semitendinosus, Semimembranosus, Biceps femoris
17. Adductor magnus
18. Gastrocnemius
19. Soleus
20. Tibialis anterior

Back

21. Lower paraspinals (Multifidus & Erector spinae)
22. Quadratus lumborum

Neck

23. Upper trapezius
24. Sternocleidomastoid
25. Levator scapula

Scar needling

- “Around the dragon” technique

Use an electrical stimulation in dry needling

*** Dry needling of the additional muscles will be taught at the discretion of the instructors and according to the remaining time**

Recommended literature

Books

- Jan Dommerholt, Cesar Fernandez de las Penas. Trigger Point Dry Needling: An Evidence and Clinical-Based Approach. Elsevier Health Sciences. London, United Kingdom. 2nd ed. 2018
- Joseph Donnelly. Travell, Simons & Simons' Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual. Wolters Kluwer Health, 3rd ed. 2018
- Giles Gyer, Jimmy Michael. Dry Needling for Manual Therapists. Jessica Kingsley Publishers. 2016.

Papers (Myofascial pain and Dry Needling - General)

- Boyles R, Fowler R, Ramsey D, Burrows E. Effectiveness of trigger point dry needling for multiple body regions: a systematic review. *J Manual Manipulative Ther.* 2015 Dec; 23(5): 276–293.
- Cagnie B, Dewitte V, Barbe T, Timmermans F, Delrue N, Meeus M. Physiologic effects of dry needling. *Curr Pain Headache Rep.* 2013 Aug; 17(8): 348.
- Cagnie B, Castelein B, Pollie F, Steelant L, Verhoeyen H, Cools A. Evidence for the Use of Ischemic Compression and Dry Needling in the Management of Trigger Points of the Upper Trapezius in Patients with Neck Pain: A Systematic Review. *Am J Phys Med Rehabil.* 2015 Jul; 94(7): 573-83.
- Dor A, Kalichman L. A myofascial component of pain in knee osteoarthritis. *J Bodyw Mov Ther.* 2017 Jul; 21(3): 642-647.
- Fricton J. Myofascial Pain: Mechanisms to Management. *Oral Maxillofac Surg Clin North Am.* 2016 Aug; 28(3): 289-311.
- Kalichman L, Vulfsons S. Dry needling in the management of musculoskeletal pain. *J Am Board Fam Med.* 2010 Sep-Oct; 23(5): 640-6.
- Liu L, Huang QM, Liu QG, Thitham N, Li LH, Ma YT, Zhao JM. Evidence for Dry Needling in the Management of Myofascial Trigger Points Associated with Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Arch Phys Med Rehabil.* 2018 Jan; 99(1): 144-152.e2.
- Stoychev V, Finestone AS, Kalichman L. Dry needling as a treatment modality for tendinopathy: a narrative review. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine* 2020; 13(1): 133-140.
- Ratmansky M, Minerbi A, Kalichman L, Kent J, Wende O, Finestone AS, Vulfsons S. Position Statement of the Israeli Society for Musculoskeletal Medicine on Intramuscular Stimulation for Myofascial Pain Syndrome-A Delphi Process. *Pain Pract.* 2016
- Rozenfeld E, Sapoznikov E, Krieger Y, Kalichman L. Dry needling for scar treatment. *Education and practice. Acupuncture in medicine* 2020; 38(6): 435-439.

Vulfsons S, Ratmansky M, Kalichman L. Trigger point needling: techniques and outcome. Curr Pain Headache Rep. 2012 Oct; 16(5): 407-12.

נשמח לראותכן בקורס, לאוניד ואריה

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

