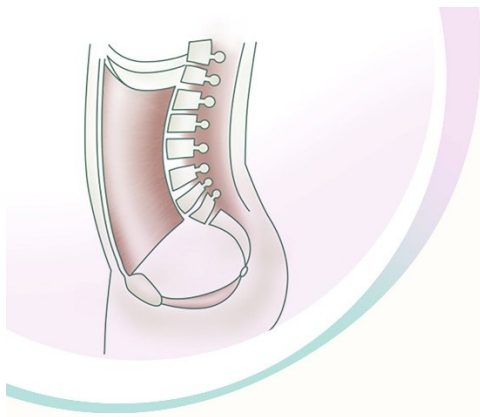




# קורס הנשימה והבטן

## מבנה, תפקוד וליקויים

**PhysioTUCH**  
SCIENCE-BASED  
HANDS-ON SEMINARS

ריקי דהן כהן  
MScPT, BPT, BA



הקורס "הנשימה והבטן- מבנה, תפקוד וליקויים" נועד להעמיק ולהעשיר את הידע העדכני בנוגע למבנה ולתפקוד של מערכת הנשימה בשילוב עם שרירי הבטן. במסגרת הקורס תינתן סקירה מקיפה של האנטומיה והפיזיולוגיה של הסרעפת ושרירי העזר לנשימה, תוך התמקדות בתפקודם הן במנוחה והן במצבים שונים כגון שיעול, עיטוש ודיבור. בקורס ישולבו סרטוני אולטרסאונד להמחשת התפקודים השונים של מערכת הנשימה ושרירי הבטן. בנוסף, יוצגו פתולוגיות נפוצות המשפיעות על פעילותם התקינה של מערכות אלה, וכן יידון הקשר ההדוק בינם לבין תפקוד רצפת האגן. הקורס משלב בין ידע תאורטי עדכני, הדגמות מצולמות מהקליניקה ותרגול מעשי, ומעניק לפיזיותרפיסטים/ות כלים מעשיים להערכה ולטיפול במערכת הבטן והנשימה בהקשר של תפקודי הליבה ורצפת האגן. הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים/יות המעוניינים להעמיק בהבנה קלינית ובהערכה התפקודית של מערכת מורכבת זו.

### הקורס יכלול את הנושאים הבאים:

- אנטומיה ופיזיולוגיה עדכנית של קיר הבטן והסרעפת – הבנה מעמיקה של המבנים השריריים והפסציאליים ותפקודם במנוחה ובמאמץ.
- סינרגיה בין שרירי הבטן ורצפת האגן – הדגמות באמצעות סרטוני אולטרסאונד המדגישים את הדינמיקה המורכבת במצבים שונים.
- חשיבה קלינית ובדיקה מעשית – זיהוי דפוסי תפקוד לקויים באינטגרציה שבין רצפת האגן, הבטן, הגו והסרעפת, תוך שימוש בסרטונים ותמונות מהקליניקה.
- תרגול יישומי – למידה חווייתית של טכניקות לשיפור דפוסי תנועה ונשימה, ולשימוש מעשי בעבודה הקלינית.

## מועד ומיקום הקורס:

בימי חמישי-שישי 27/11/25, 28/11/25

שעות: 8:00-14:30

מיקום: בית הספר לפיזיותרפיה, מרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

**עלות הסדנה:** 1400 ₪ בהרשמה מוקדמת עד 10/10/25, לאחר מכן 1550 ₪

**להרשמה:** רישום לסדנה יתבצע דרך הקישור המצורף או דרך הודעת וואטסאפ למנהלת

האדמיניסטרטיבית של **PhysioTouch** לנייד: 0505464667. נדגיש כי הבטחת המקום בקורס והרשמה בפועל יהיו רק לאחר מילוי טופס הרישום והעברת תשלום.

**מדיניות ביטולים:** ביטול עד שבועיים לפני מועד הקורס התשלום יוחזר בניכוי דמי טיפול 300 ₪. ביטול השתתפות פחות משבועיים לפני מועד הקורס יחויב במחצית מעלות הקורס (אלא אם ימצא מחליף/פה). רישום לקורס משמעו התחייבות להשתתף בכל המפגשים ללא יכולת החלפה בין המועדים (לא ניתן להשלים במועדי קורס האחרים).

## תיאור המפגש Schedule

### Day 1

| שעות        | פעילות                                                                                                                                                                              |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00-8:15   | היכרות ותיאום ציפיות                                                                                                                                                                |
| 8:15-9:15   | Lecture: Anatomy and Function of the Abdominal Wall- Muscular and Fascial Structures, Functional Dynamics During Curl-Up, and Synergistic Interaction with Pelvic Floor Contraction |
| 9:15-10:00  | Lab: Palpation of the Abdominal Wall- Identification of Trigger Points, Muscle Overactivity, and Hypotonicity                                                                       |
| 10:00-10:20 | הפסקה                                                                                                                                                                               |
| 10:20-11:20 | Lecture: Anatomy of the Diaphragm                                                                                                                                                   |
| 11:20-11:30 | הפסקה                                                                                                                                                                               |
| 11:30-12:15 | Lecture: Physiology and Breathing (Respiratory Planes)                                                                                                                              |
| 12:15-13:15 | Lab: Respiratory Planes                                                                                                                                                             |
| 13:15-14:15 | Lecture: Physiology of coughing                                                                                                                                                     |
| 14:15-14:30 | סיכום ומענה על שאלות                                                                                                                                                                |

## Day 2

| זמן         | פעילות                                                                                                                                                   |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:00-8:30   | מענה על שאלות                                                                                                                                            |
| 8:30-9:15   | Lecture: Functional Evaluation of the Rib Cage and Abdomen During Speech and Sneezing                                                                    |
| 9:15-10:00  | Lab: Functional Assessment and Integration of Manual Soft Tissue Release Techniques                                                                      |
| 10:00-10:20 | הפסקה                                                                                                                                                    |
| 10:20-11:30 | Lecture: Common Abdominal Conditions such as Reflux and Endometriosis- Their Connection to Nutrition and the Clinical Presentation of Abdominal Bloating |
| 11:30-11:40 | הפסקה                                                                                                                                                    |
| 11:30-12:30 | Lecture: Evaluating Functional Performance in Women's Everyday Physical Activities                                                                       |
| 12:30-13:15 | Lab: Integration of Breathing and Abdominal Activation in Exercise Performance                                                                           |
| 13:15-14:15 | Case Study: Integrative Review of Breathing and Abdominal Activation                                                                                     |
| 14:15-14:30 | סיכום וחלוקת תעודות                                                                                                                                      |

## על המנחה

**ריקי דהן כהן** פיזיותרפיסטית לרצפת האגן MSc.PT, BPT, BA.

בוגרת תואר שני מחקרי פיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, אוניברסיטת בן גוריון בנגב (2023). בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (2013). בוגרת תואר ראשון במדעי חיים, אוניברסיטת בן גוריון בנגב (2008). בוגרת הכשרה של טיפול רצפת האגן מטעם "הרמן וואלס" (2019). בוגרת כל הקורסים של PhysioTouch.

מנחה בקורס "הנשימה והבטן- מבנה, תפקוד וליקויים", מנחה בסדנאות ריענון, בנוסף, עוזרת הוראה בכירה בקורסים רבים.

בעלת נסיון רב בשיקום רצפת האגן, שיקום אורתופדי ונוירולוגי. מטפלת במגוון רחב של נשים בקליניקה פרטית בתל אביב.

\*הקורס נבנה בשיתוף עם מייסדי PhysioTouch מילה גולדנברג ופרופ' לאוניד קליחמן.

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>

Balgobin, S., Jeppson, P. C., Wheeler, T. 2nd, Hill, A. J., Mishra, K., Mazloomdoost, D., Dunivan, G. C., Anand, M., Mama, S. T., Bochenska, K., Lewicky-Gaupp, C., Balk, E. M., DeLancey, J., & Corton, M. M.; Society of Gynecologic Surgeons Pelvic Anatomy Group. (2020). Standardized terminology of apical structures in the female pelvis based on a structured medical literature review. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 222(3), 204–218. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.11.1262>

Bø, K. (2004). Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. Sports Medicine, 34(7), 451–464. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434070-00004>

Deffieux, X., Hubeaux, K., Porcher, R., Ismael, S. S., Raibaut, P., & Amarenco, G. (2008). External intercostal muscles and external anal sphincter electromyographic activity during coughing. International Urogynecology Journal, 19(4), 521–524. <https://doi.org/10.1007/s00192-007-0473-y>

Dos Santos, K. M., Da Roza, T., Mochizuki, L., Arbieto, E. R. M., & Tonon da Luz, S. C. (2019). Assessment of abdominal and pelvic floor muscle function among continent and incontinent athletes. International Urogynecology Journal, 30(5), 693–699. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3701-8>

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>

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>

Moser, H., Leitner, M., Baeyens, J. P., & Radlinger, L. (2018). Pelvic floor muscle activity during impact activities in continent and incontinent women: A systematic review. International Urogynecology Journal, 29(2), 179–196. <https://doi.org/10.1007/s00192-017-3441-1>

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.

**אשמח לראותכן בקורס, ריקי**