



# טיפול מנואלי בשד

## לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן

סדנה מעשית

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

מילה גולדנברג  
MSc.PT, BPT, BSc



סדנה " טיפול מנואלי בשד" נועדה לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן.

אזור השד רלוונטי לבריאות האישה במצבי הנקה, התמודדות עם סרטן השד וניתוחי שחזור, ניתוחים אסתטיים, תמיכה באנשים עם בעיות נשימה ובמצבים של כאב מוסקולוסקלטלי באזור בית החזה.

שרירים ורקמות חיבור הינם רקמת יעד לטיפול מנואלי באזור זה.

הסדנה מקנה כלים מעשיים לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן בטיפול בנשים באזור השד ובית החזה. נדגיש כי לא מדובר בטכניקות לימפתיות והסדנה אינה תחליף לטיפול לימפתי.

הסדנה כוללת:

- רקע תאורטי על מבנה שד ואנטומיה של הרקמות הרכות מסביב
- דיון על אינדיקציות עיקריות למתן טיפול באזור השד וקונטרה אינדיקציות
- טיפול מנואלי לרקמות רכות מסביב ומתחת לשד
- טיפול הדגמה למצב של שחזור שד

### מועד ומיקום הסדנה:

יום שישי 20/3/26 בשעות 8-14:30, בית הספר לפיזיותרפיה מרכז רפואי שמיר אסף הרופא

### עלות הסדנה:

750 שח כולל מע"מ

### מדיניות הביטולים:

במקרה של ביטול עד שבועיים לפני מועד הסדנה יינתן החזר בניכוי של 150 ש"ח דמי טיפול. במקרים של ביטול מאוחר יותר לא יינתן החזר (אלא אם תמצא מחליפה).

## להרשמה:

רישום לסדנה יתבצע בעזרת קישור להרשמה ותשלום אשר יישלח למתעניינות. במקרים של שאלות ובירורים ניתן לשלוח וואטסאפ למנהלת האדמיניסטרטיבית של PhysioTouch למספר 050-5464667.

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

## הערות חשובות:

הסדנה מועברת לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן. במהלך הסדנה מתרגלות אחת על השנייה. במידה וקיימת בעיה רפואית או אחרת, אשר לא מאפשרת מגע, יש ליידע את מילה בהודעה פרטית לנייד . 0545794460

## תוכנית הסדנה

08:00- 08:15	הכרות תאום ציפיות
08:15 - 09:45	Lab: Massage and Deep Tissue Techniques for the thorax area
09:45 - 10:00	הפסקה
10:00 – 11:00	Lecture: The anatomy of the breast and adjacent soft tissue regions
11:00 – 12:00	Lab: Manual therapy for the soft tissue beneath and around the breast
12:00 - 12:30	Lecture: The indications and contraindications for manual treatment in the breast region
12:30 - 12:45	הפסקה
12:45 - 13:45	Lab: Therapeutic interventions for the breast tissue
13:45 - 14:15	Case study: the treatment after breast reconstruction
14:15 - 14:30	סיכום

## List of skills

### Manual Soft Tissue Mobilization

- Effleurage, Kneading+ Wringing, Skin Rolling+ Wave
- Deep tissue strokes
- Local myofascial release
- Functional massage
- Deep friction

## על המנחה

מילה גולדנברג - במסלול דוקטורט בפיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, אוניברסיטה בן גוריון בנגב. בוגרת תואר שני מחקרי פיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, 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 פיזיותרפיה בישראל (2010). בעלת ניסיון רב בטיפול בבעיות שריר-שלד, שיקום פציעות ספורט, שיקום רצפת האגן וטיפול ויסרלי. בעשור האחרון מתמקדת בשיקום רצפת האגן ומטפלת במגוון רחב של אוכלוסיות. בעלת ניסיון רב בהעברת קורסים, סדנאות והרצאות לאנשי מקצוע ולקהל הרחב

## רשימת ספרות

Domaszewska, K., Pieńkowski, T., Janiak, A., Bukowska, D., & Laurentowska, M. (2019). The influence of soft tissue therapy on respiratory efficiency and chest mobility of women suffering from breast cancer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5092. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245092>

Hartmann, L. C., Sellers, T. A., Frost, M. H., Lingle, W. L., Degnim, A. C., Ghosh, K., Vierkant, R. A., Maloney, S. D., Pankratz, V. S., Hillman, D. W., Suman, V. J., Johnson, J., Blake, C., Tlsty, T., Vachon, C. M., Melton, L. J. III, & Visscher, D. W. (2016). Benign breast disease and the risk of breast cancer. *Obstetrical & Gynecological Survey*, 71(8), 472–473. <https://doi.org/10.1097/01.ogx.0000489578.68399.d7>

Kataria, K., Srivastava, A., & Dhar, A. (2013). Management of lactational mastitis and breast abscesses: Review of current knowledge and practice. *Indian Journal of Surgery*, 75(6), 430–435. <https://doi.org/10.1007/s12262-012-0776-1>

King, V., Brooks, J. D., Bernstein, J. L., Reiner, A. S., Pike, M. C., & Morris, E. A. (2011). Background parenchymal enhancement at breast MR imaging and breast cancer risk. *Radiology*, 260(1), 50–60. <https://doi.org/10.1148/radiol.11102156>

Lin, K. Y., Shao, W., Tsai, Y. J., Yang, J. F., & Wu, M. H. (2023). Physical therapy intervention for breast symptoms in lactating women: A randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 792. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06114-2>

Shamley, D. R., Srinanaganathan, R., Weatherall, R., Oskrochi, R., Watson, M., Ostlere, S., & Sugden, E. (2007). Changes in shoulder muscle size and activity following treatment for breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment*, 106(1), 19–27.  
<https://doi.org/10.1007/s10549-006-9466-7>

Tahir, M. T., Vadakekut, E. S., & Shamsudeen, S. (2025). Mastalgia. In StatPearls [Internet]. /StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562195>

**אשמח לראותכן בסדנה, מילה**