



Focus on Pregnancy

טיפול מנאלי באישה ההרה

סדנה מעשית

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

מילה גולדנברג
MSc.PT, BPT, BSc



סדנה "Focus on Pregnancy": טיפול מנאלי באישה ההרה" נועדה לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן, אשר מטפלות בנשים בהריון.

נשים בהריון פונות לטיפול פיזיותרפיה בעקבות תלונות שונות. אחת הסיבות לפניה, הינה התלונה על הופעת כאב במערכת שריר-שלד, בעבר נתנו לכך שמות כמו "סימפיזיוליזיס", אך כיום התופעה מוכרת ככאב אגני מקושר להריון Pregnancy Related Pelvic Girdle Pain.

הסדנה מקנה כלים מעשיים לפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן בהתמודדות עם כאבי אגן בהריון ובהכנת מערכת שריר-שלד של הגוף לקראת הלידה.

הסדנה כוללת:

- שיח תאורטי על עקרונות הטיפול באישה בהריון בהיבט בטיחותי (מניעת סיכון ללידה מוקדמת, מניעת זיהומים)
- תכנים מעשיים, הכוללים טיפול מנאלי (טיפול לרקמות רכות ומוביליזציות מפרקיות) על מנת להקל על כאבי אגן בהריון. הטיפול המנאלי ברובו הינו חיצוני, עם תרגול ממוקד פנימי סביב שיפור טווחי תנועת הירכיים.
- התייחסות למרכיבי הטיפול השונים בהתאם לזמן ההריון (התייחסות לכל שליש)
- הדרכה לשימוש בתמיכה חיצונית לאגן (מידת הרלוונטיות ודרכי התמיכה המומלצים)

מועד ומיקום הסדנה:

יום שישי 17/10/25 בשעות 8:30-14, 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 ₪ דמי טיפול.

להרשמה:

רישום לסדנה יתבצע מול המנהלת האדמיניסטרטיבית של PhysioTouch בהודעת ווטסאפ למספר 050-5464667. או דרך מילוי קישור להרשמה שישלח למעוניינות.

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 Lower Back and Buttocks in Pregnant Women (Adapted for the Enlarged Abdomen)
09:45 - 10:00	הפסקה
10:00 - 10:30	Lecture: Principles of Treatment During Pregnancy with Emphasis on Risk Prevention
10:30 – 12:00	Lab: Enhancing Hip Range of Motion: Joint Mobilization and Soft Tissue Techniques via External and Internal Approaches
12:00 - 12:30	Lab: Taping Techniques Around the Umbilicus
12:30 - 12:45	הפסקה
12:45 - 13:30	Lab: Therapeutic Interventions for the Rib Cage and Diaphragm
13:30 - 14:15	Lab: External Support for the Abdominal Region
14:15 - 14:30	סיכום

List of skills

Taping around the umbilicus

External support for the pelvic girdle in pregnancy

Manual Soft Tissue Mobilization (external and internal approach)

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

על המנחה

מילה גולדנברג - במסלול דוקטורט בפיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, אוניברסיטה בן גוריון בנגב. בוגרת תואר שני מחקרי בפיזיותרפיה 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 ויסצרלי. בעשור האחרון מתמקדת בשיקום רצפת האגן ומטפלת במגוון רחב של אוכלוסיות. בעלת ניסיון רב בהעברת קורסים, סדנאות והרצאות לאנשי מקצוע ולקהל הרחב

עוזרות הוראה

ריטה רוזין קורן - בוגרת תואר שני מחקרי בפיזיותרפיה בתחום רצפת האגן (2024). בוגרת תואר ראשון בהצטיינות באוניברסיטת תל אביב (2008). בוגרת הכשרה בתחום של שיקום רצפת אגן (2010) ושיקום רצפת אגן ילדים (2017) מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה בישראל. בוגרת כל הקורסים של PhysioTouch ועוזרת הוראה בקורסים רבים. מייסדת שירות בתחום שיקום רצפת אגן בשירות האמבולטורי ומחלקות אשפוז נשים, יולדות ואם ועובר בבית חולים שמיר אסף הרופא. חונכת פיזיותרפיסטיות רצפת האגן חדשות בתחום. מדריכה קלינית של סטודנטים. בעלת ניסיון רב בטיפול בבעיות שלד שריר, שיקום רצפת אגן נשים וילדים, ובטיפול ויסצרלי. מטפלת בקליניקה פרטית בנס ציונה.

ריקי דהן כהן - בוגרת תואר שני מחקרי בפיזיותרפיה 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 ניסיון רב בשיקום רצפת האגן, שיקום אורתופדי ונוירולוגי. מטפלת במגוון רחב של נשים בקליניקה פרטית בתל אביב.

נשמח לראותכן בסדנה, צוות פיזיוטאץ'