



בחסות "החברה הישראלית
לרפואת שריר-שלד"



דיקור יבש

למטפלות ברצפת האגן

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

פרופ' לאוניד קליחמן
מילה גולדנברג



קורס "דיקור יבש למטפלות ברצפת האגן" נועד לנשות מקצוע העוסקות בבריאות האגן, כגון: רופאות נשים ופיזיותרפיסטיות לרצפת האגן.

**הקורס מקנה מיומנות דיקור יבש בשרירים המעורבים בתסמונות כאב האגני,
והפרעות בתפקוד רצפת האגן ואזור הפרינאום.**

- הקורס משלב בתוכו מחקר בתחום מדעי הכאב, אנטומיה וביומכניקה של האגן ורצפת האגן.
- משתתפות הקורס יכירו וילמדו טכניקות דיקור יבש לקבוצות השרירים הבאות: זוקפי גב, שרירי הבטן, שרירי האגן והירך, משולש האורוגניטלי ושרירי רצפת האגן העמוקים, בנוסף יכירו שיטת דיקור סביב צלקת. הקורס מקנה ידע באנטומיה, תפקוד וטכניקות דיקור עבור כל השרירים הללו.
 - משתתפות הקורס ילמדו לבצע דיקור יבש בטכניקות ייעודיות לאזור באופן בטיחותי.
 - במהלך הקורס יינתנו כלים לזיהוי קונטרה אינדיקציות ואמצעי זהירות לדיקור.
 - משתתפות הקורס יכירו מצבים מהשדה הקליני המהווים אינדיקציה לטיפול, ויקבלו כלים לחשיבה קלינית, על מנת לבצע דיקור יבש מתאים.

הקורס מועבר בחסות "החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד" ובשיתוף "פורום דרום לרפואת שריר-שלד". החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד הינה 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

שלושה מפגשים פרונטליים, סה"כ 25.5 שעות, כל מפגש 8.5 שעות. בנוסף, המשתתפות יצפו במספר סרטונים מוקלטים כהכנה לקורס.

תאריכים: 23/12/25, 30/12/25, 6/1/26

ימי שלישי בשעות 8:00-16:30

מקום מארח: בית הספר לפיזיותרפיה, אסף הרופא

עלות הקורס

- עלות: 2850 שח, ניתן לשלם בהעברה בנקאית או בכרטיס אשראי (אפשר לחלק לתשלומים)
- התשלום כולל חברות ב"חברה הישראלית לרפואת שריר-שלד" לשנה, והתעודה תינתן מטעמה. כמו כן, כל משתתפת תקבל ערכת מחטים להתנסות ושימוש אישי.
- הרצאות בפורמט PDF ישלחו למשתתפות לפני תחילת הקורס. נדגיש כי החומר הנמסר למשתתפות לא יכלול סרטוני דיקור אשר יוקרנו במהלך הקורס.

מדיניות הביטולים

במקרה של ביטול עד שבועיים לפני מועד הקורס, התשלום יוחזר בניכוי דמי טיפול על סך ש250. ביטול לאחר מכן יחויב במחצית מעלות הקורס (אלא אם ימצא מחליפה)

למי מיועד הקורס

- פיזיותרפיסטיות בוגרות ההכשרה של שיקום רצפת האגן.
- רופאות מתמחות ומומחיות בגניקולוגיה, או אורוגניקולוגיה, אשר עובדות בקהילה ובבי"ח.

להרשמה

הרשמה לקורס תתבצע דרך קישור להרשמה אשר ישלח על ידי המנהלת אדמיניסטרטיבית של PhysioTouch, לבירורים, שינויים ובקשות לעזרה ניתן ליצור קשר בהודעת וואטסאפ למספר: **050-5464667**.
נציין כי הבטחת המקום בקורס והרשמה בפועל יהיו רק לאחר העברת תשלום.

הערות חשובות

- הקורס מיועד לרופאות ולפיזיותרפיסטיות לרצפת האגן בלבד, כפי שפורט מעלה.
- יש להגיע לקורס בבגדים נוחים לחשיפת האזורים בגוף, בהתאם לשרירים הנלמדים, לשם התרגול.
- במהלך הקורס משתתפות יתרגלו דיקור אחת על השניה בכל השרירים הרלוונטיים. על כל המשתתפות **חובה** להתנסות גם כמטפלות וגם כמטופלות.
- 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 המשתתפות **לא תתאפשר הסרטה או צילומים** במהלך הקורס.
- למחסירות ימי הקורס לא תתאפשר השלמה במחזורי הקורס האחרים

Course schedule (הקורס מועבר בעברית)

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

Previously to Day 1

המשתתפות מתבקשות לצפות בהרצאה מוקלטת של פרופ' לאוניד קליחמן:

https://physiotouch.co.il/recorded_lectures/myofascial-pain

כמו כן, נמליץ על קורס מוקלט בעברית מטעם החברה הישראלית לרפואת שריר שלד:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0pbXA7tYOCuxzO8IrePiisSEwFDq2OEJ>

Day 1 (Leonid+Mila)

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 - 13:00	Lunch
13:00 - 14:30	Lab: DN <u>Adductor Magnus</u> , Hamstrings (<u>Semitendinosus</u> , <u>Semimembranosus</u> , and <u>Biceps femoris</u>).
14:30 - 14:45	Break time
14:45 - 16:15	Lab: DN <u>Gluteus maximus</u> , <u>Piriformis</u> , <u>Quadriceps (optional)</u>
16:15 - 16:30	Questions & Answers

Day 2 (Mila+Ricki)

08:00 - 08:30	Day 1 Review and Q&A
---------------	----------------------

08:30 - 09:15	Lecture: Clinical reasoning and applications in pelvic floor dry needling in musculoskeletal disorders related to pelvic floor dysfunction, hypertonic/overactive pelvic floor
9:15-10:15	Lab: DN <u>Piriformis and Gluteus</u> (with intravaginal guiding), <u>Periosteal pecking of the Coccyx</u>
10:15-10:30	Break time
10:45 – 11:30	Lab: DN <u>Pubococcygeus</u> , <u>Iliococcygeus</u> , <u>Coccygeus</u>
11:30 - 12:30	Lecture: Case studies: use of dry needling in pelvic floor rehabilitation
12:30 - 13:15	Lunch
13:30 – 14:00	Lecture: Perineal ultrasound (optional)
14:00 – 14:45	Lab: DN <u>Ischiocavernosus</u> , <u>Superficial Transverse Perineus</u> , <u>Bulbospongiosus</u> (manual technique)
14:45-15:15	Lab: DN <u>Obturator externus & internus</u>
15:15-16:00	Lab: <u>Vaginal scar fenestration</u>
16:00 - 16:30	Questions & Answers

Day 3 (Leonid+Mila)

08:00- 08:30	Day 2 Review and Q&A
08:30 - 09:30	Lecture: Needling methods and strategies (including scar needling)
09:30 - 10:30	Lab: DN <u>Gluteus medius</u> , <u>Gluteus minimus</u> , <u>Tensor fascia lata</u>
10:30 - 10:45	Break time
10:45 - 11:45	Lab: DN <u>Quadratus lumborum</u>
11:45 - 12:45	Lab: DN Paraspinal muscles (<u>Erector spinae</u> and <u>Multifidus</u>), <u>Rectus Abdominis</u> (including symphysis pubis insertion)
12:45 - 13:30	Lunch
13:30 - 14:45	Lab: DN <u>of cesarian scar</u> and other scars
14:45 - 15:45	Lab: DN: Upper trapezius (Optional) and other optional muscles
15:45 - 16:30	Review, Questions & Answers, Diplomas

Studied techniques

General

- Gluteus maximus (upper + lower part),
- Gluteus medius
- Gluteus minimus
- Tensor fascia lata
- Piriformis
- Adductor magnus
- Tibialis anterior
- Gastrocnemius
- Soleus
- Hamstrings
- Rectus abdominis & its insertion to pubis
- Paraspinal muscles (Erector spinae and Multifidus)
- Brachioradialis
- Quadriceps (optional)
- Upper trapezius (optional)

Scar needling

- "Around the Dragon" technique
- Scar fenestration

Pelvic floor

- Ischiocavernosus
- Bulbospongiosus (manual technique)
- Superficial transverse perineal
- Obturator internus and externus
- Iliococcygeus
- Pubococcygeus
- Coccygeus

- Needling of Piriformis and Gluteus with intravaginal guiding
- Periosteal pecking of the Coccyx

על המנחים

מילה גולדנברג פיזיותרפיסטית ומטפלת ברצפת האגן ובאיברי הבטן.

במסלול דוקטורט בתחום פיזיותרפיה לרצפת האגן באוניברסיטת 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). בעלת ניסיון רב בטיפול בבעיות שריר-שלד, שיקום פציעות ספורט, שיקום רצפת האגן וטיפול ויסצרלי. בוגרת הכשרה של טיפול ברצפת האגן של העמותה לקידום הפיזיותרפיה (2010), מטפלת בתחום שיקום רצפת האגן ואיברי הבטן 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.

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. 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 מנחה סטודנטים רבים בלימודי תואר שני, שלישי ופוסט-דוקטורט ופרסם יותר מ-200 מאמרים בעיתונים מדעיים. בנוסף, מאז 1995 ועד היום עובד כפיזיותרפיסט בקהילה. מדריך ומרצה בדיקור יבש מטעם החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד, מלמד דיקור יבש באוניברסיטת בן גוריון בנגב.

ריקי דהן כהן (עוזרת הוראה בקורס) פיזיותרפיסטית לרצפת אגן.

בוגרת תואר שני מחקרי פיזיותרפיה בתחום רצפת האגן, אוניברסיטת בן גוריון בנגב (2024). בוגרת תואר ראשון במדעי החיים, אוניברסיטת בן גוריון (2008) ובוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב (2013). בוגרת הכשרה של טיפול רצפת האגן מטעם "Herman & Wallace". בעלת ניסיון רב בשיקום נירולוגי אורתופדי ורצפת האגן. מטפלת בקליניקה פרטית בתל אביב שיקום רצפת האגן והפרעות שריר-שלד. בוגרת כל הקורסים של PhysioTouch, עוזרת הוראה בכירה ומרצה בקורס "הנשימה והבטן".

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)

Kalichman L, Vulfsons S. Dry needling in the management of musculoskeletal pain. J Am Board Fam Med. 2010 Sep-Oct;23(5):640-6.

Fricton J. Myofascial Pain: Mechanisms to Management. Oral Maxillofac Surg Clin North Am. 2016 Aug;28(3):289-311.

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.

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.

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

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.

Rozenfeld E, Sapoznikov E, Krieger Y, Kalichman L. Dry needling for scar treatment. Education and practice. Acupuncture in medicine 2020; 38(6):435-439.

Papers (Myofascial pain and Dry needling of pelvic floor)

Doggweiler-Wiygul R. Urologic myofascial pain syndromes. Current pain and headache reports. 2004 Dec 1;8(6):445-51.

Pastore EA, Katzman WB. Recognizing myofascial pelvic pain in the female patient with chronic pelvic pain. Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing. 2012 Sep 1;41(5):680-91.

Bassaly R, Tidwell N, Bertolino S, Hoyte L, Downes K, Hart S. Myofascial pain and pelvic floor dysfunction in patients with interstitial cystitis. International urogynecology journal. 2011 Apr 1;22(4):413-8.

Itza, Fernando & Zarza, Daniel & Serra, L & Sancha, Fernando & Salinas, J & Allona-Almagro, A. (2010). Myofascial pain syndrome in the pelvic floor: A common urological condition. Actas urológicas españolas. 34. 318-26. 10.1016/S2173-5786(10)70077-9.

Halle, John & Halle, Rob. (2016). PERTINENT DRY NEEDLING CONSIDERATIONS FOR MINIMIZING ADVERSE EFFECTS – PART TWO. International Journal of Sports Physical Therapy. 11. 810-819.

George, Alyssa & VanEtten, Lucas & Briggs, Matt. (2018). Dry needling for Female Chronic Pelvic Pain: A Case Series. Journal of Women's Health Physical Therapy. 42. 8-16. 10.1097/JWH.0000000000000093.

Sheikhhoseini, Rahman & Arab, Amir. (2017). Dry needling in myofascial tracks in Non-Relaxing Pelvic Floor Dysfunction: A case study. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 22. 10.1016/j.jbmt.2017.09.016.

Moldwin, Robert & Fariello, Jennifer. (2013). Myofascial Trigger Points of the Pelvic Floor: Associations with Urological Pain Syndromes and Treatment Strategies Including Injection Therapy. Current urology reports. 14. 10.1007/s11934-013-0360-7.

נשמח לראותכן בקורס, מילה, לאוניד וריקי