



THE ANNUAL MEETING
OF THE ISRAEL SOCIETY
OF SPORTS MEDICINE



THE 31TH INTERNATIONAL
JERUSALEM SYMPOSIUM
ON SPORTS MEDICINE

In Memory of Prof. Haim Weinberg



סדנאות במהלך הכנס השנתי של החברה לרפואת ספורט

יום חמישי ה-23 באוקטובר 2014 - במהלך הכנס

הסדנאות ללא עלות למשתתפי הכנס - מותנה ברישום מראש. מספר המקומות מוגבל

יום חמישי, 07:30-08:30

סדנת הליכה נורדית - The Nordic Walking Experience

חויית אימון שטרם הכרתם:

- הכרת טכניקות להליכה עם מקלות נורדיים
- תרגול סגנונות שונים של הליכה נורדית
- יישום מקצבי אימון ועומס משתנים
- התאמת אימון לבעלי מוגבלויות (מחלות פרקים, מחלות ריאה ועוד)
- פיתוח כוח בזוגות ואתגרי אימון קואורדינטיביים
- חברותא והנאה תוך כדי תנועה מתמדת
- סיוע לאימוץ הליכה זו כדרך אימון לאורח חיים בריא

קהל יעד: ההתנסות מיועדת לכל שוחר אורח חיים פעיל ובריא, בכל רמות הכושר. מומלץ לבוא בביגוד מתאים ונעלי ספורט נוחים להליכה.

הדרכה: איציק לוי, מנהל ביה"ס להליכה נורדית בישראל, ראשל"צ

יום חמישי, 07:30-08:30

סדנה מעשית לפיזיותרפיסטים - Zero Balancing בשיטת

Zero Balancing הינה שיטת טיפול ידנית המתמקדת בהערכה ובאיזון של מערכת השלד ומסייעת בהפחתת כאב ומתח, שיפור היציבה והתנועתיות ואיכות החיים של המטופל. השיטה פותחה בשנות ה-70 על ידי ד"ר פריץ סמיט, רופא, אוסטאופט ובעל תואר מאסטר ברפואה סינית, שפיתח צורת מגע מיוחדת הקרויה פולקרום, המיושמת באזורי מפתח בעצמות ובמפרקים הקרויים מפרקי תשתית. השם זירו באלאנסינג נוצר בהשראת הערה שהעירה אחת ממטופלותיו של ד"ר סמיט, שהכריזה בתום אחד הטיפולים שהיא מרגישה מאוזנת חזרה לנקודת האפס או בשפתנו - "מאופסת".

ההרצאה תפתח בסקירה קצרה של עקרונות השיטה ותתמקד בלימוד ובהתנסות מעשית של אופן יצירת הפולקרום, כלי יישומי אותו יוכלו המשתתפים לשלב בטיפולים מיד לאחר הסדנה. הסדנה תכלול גם הדגמת טיפול קצר, שיכלול את הגב התחתון, האגן ופרקי הירך, כפות הרגליים, הצלעות, הכתפיים, הצוואר והגולגולת.

הדס עמיאל, פיזיותרפיסטית מוסמכת, שמשה בעבר כמנהלת מכון פיזיותרפיה במספר סניפים של "מכבי שרותי בריאות" בחיפה. בעשור האחרון התגוררה הדס בארה"ב, שם הוכשרה כמטפלת וכמורה מוסמכת על ידי מייסד השיטה, ד"ר סמיט, ושילבה טיפול פרטני והוראה למטפלים ברחבי ארה"ב. לאחרונה שבה הדס לארץ ובנוסף לעבודתה כמטפלת היא מתעתדת להכשיר מטפלים בישראל בשיטה חדשנית זו.



THE ANNUAL MEETING
OF THE ISRAEL SOCIETY
OF SPORTS MEDICINE



THE 31TH INTERNATIONAL
JERUSALEM SYMPOSIUM
ON SPORTS MEDICINE

In Memory of Prof. Haim Weinberg



סדנאות במהלך הכנס השנתי של החברה לרפואת ספורט

יום חמישי, 17:15-18:30

סדנת ריצה - הפחתת הסיכון לפציעות ריצה תוך שיפור איכות הביצועים מהיבט המדעי והמעשי

רקע קצר:

- מטרת העל של הסדנה הינה מתן דגשים וכלים בסיסיים להבנת חשיבות הסגנון וחשיבות התרגול והחיזוק כמניעה והפחתת הסיכון לפציעות. (התייחסות ספציפית לפציעות השכיחות והתאמת הסגנון וסוג התרגילים לסוג הפציעה)
- יישור קו בנושא מיתוסים וטרנדים לוחטים. מה באמת נכון ומה מושפע חזק מאוד משיווק אגרסיבי ואינטרסים רבים.

מידע נוסף:

- מדובר בסדנה מעשית. יש לבוא בביגוד ספורטיבי ונעלי ספורט
- הסדנה מכוונת גם לאנשים בכל רמות הכושר ואינה מצריכה יכולת גופנית גבוהה

מרכזי הסדנא:

- אריה גמליאל: מאמן ריצה, אצן עלית למרחקים ארוכים, אצן אולימפי לשעבר
- אורי אלבר: BPt, MSc, מאמן ריצה וספורטאי סיבולת

סדנאות ביום שישי, ה-24 באוקטובר 2014

הסדנאות מתקיימות במקביל בין השעות 08:00-13:00

- ההרשמה לסדנאות היא בנפרד מהכנס - עלויות מפורסמות בטופס רישום המצורף.
- לרשומים לכנס יש אפשרות להרשם לסדנאות בעלות מופחתת.

סדנת אולטראסאונד - Shoulder Ultrasound: Introductory and Hands on Course

- Registration
- Welcome and history of ultrasound
- One stop clinic
- Shoulder anatomy
- Physics of Ultrasound and normal sonographic findings of the shoulder
- Pathological sonographic findings of the shoulder
- Supine Technique Demonstration
- Sitting Technique Demonstration
- Hands on scanning - Normal Anatomy and pathologies - Practical Session: Six stations each with one faculty member
- Adjourn

סדנא למאמנים אולימפיים בנושא - חשיבות ההתאוששות וגישות חדשות להתאוששות ספורטאי עלית ממאמצי קיצון אירוביים ואנאירוביים Recovery Mechanisms Following Intense Aerobic and Muscle Exercise in Athletes – Workshop for Elite Coaches

הסדנא מיועדת למאמנים אולימפיים אך פתוחה להרשמה גם למאמנים, מדריכים ואנשי צוות רפואי של קבוצות ספורט

החברה לרפואת ספורט, בשיתוף עם המרכז לרפואה משלימה בבית-הספר למאמנים ולמדריכים במכון וינגייט מזמינים אתכם ליום עיון בנושא התאוששות נכונה מפעילות גופנית כתנאי הכרחי לבריאות הספורטאי ולביצועים מקסימליים. יום העיון יעסוק בעקרונות המנחים ובמגוון הכלים העומדים לרשות הספורטאי ובסיומו תועבר סדנת Taping לטיפול בספורטאים.

השגת איזון נכון בין עומס בזמן אימונים ותחרויות ובין מרכיב ההתאוששות הוא חשוב והכרחי אם רוצים למקסם את ביצועי האתלט. לפיכך, נעשו מחקרים על אמצעי התאוששות שונים אשר הנם חלק אינטגרלי בשגרת אימוני של ספורטאי עלית להשגת איזון זה, כגון עיסוי, קרח, תרופות NSAID, חליפות לחץ, מתיחות, גירוי חשמלי, טיפול המשלב מספר אמצעי התאוששות יחד ועוד.

השאלות שעולות הן האם אמצעי ההתאוששות מסייעים לסילוק הלקטט מהדם לאחר מאמץ עצים והאם ביכולתם לצמצם פגיעות שריר ו-DOMS. ובנוסף, האם ניתן להסיק מסקנות חד משמעיות לגבי ספורטאי עלית ממחקרים שנעשו על אנשים רגילים (לא מאומנים) שעברו אימון עצים. המסקנה היא שיש להשתמש בעתיד בכלי ניסוי חדשים שיבחנו את הנתונים כאשר מדובר בספורטאי עלית. כמו כן יש להוסיף לכלי מחקר בדיקה של היכולת לסנטז גליקוגן לאחר מאמץ ובדיקה של תפקיד הדלקת בתהליך ההתאוששות.

בתוכנית:

- התכנסות ורישום
- התאוששות ממאמץ גופני: היבטים פיזיולוגיים - גב' רותם כסלו-כהן
- trigger point or muscle – fascial shortening, דרכי התמודדות - ד"ר אלכס בילקביץ
- הפסקת קפה
- קינזיולוגיה יישומית בספורט - מר אייל אוקין
- שימושים והיבטים פרמקולוגיים בספורט - מר צלי רייכרד
- עדכונים וחידושים במתן פחמימות במאמצים שונים - מר מיקי מדר
- הפסקה
- סדנת Taping לספורטאים - ד"ר מיה קלה בנצור

המרצים:

ד"ר אלכס בילקביץ - Ph.D, מנהל מרכז וינגייט לבריאות ולרפואה משלימה. מרצה לכושר גופני, לעיסוי ולהתאוששות, מטפל בנבחרת הטניס של ישראל.

גב' רותם כסלו כהן - פיזיולוגית מאמץ במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט. מאמנת טריאתלון מוסמכת. עוסקת במחקר ובביצוע בדיקות פיזיולוגיות.

מר אייל אוקין - פיזיותרפיסט מוסמך, מרצה בבית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן במכון וינגייט.

מר צלי רייכרד - פיזיותרפיסט מוסמך, מרצה בבית הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן במכון וינגייט.

מר מיקי מדר - דיאטן ספורט קליני ומאמן כושר גופני, יועץ לספורטאי הישג ולספורטאים חובבנים, במיוחד למתאמנים בחדר כושר/משחקי כדור. מרצה לתזונה ולאימון גופני בבית-הספר למאמנים ולמדריכים בווינגייט.

ד"ר מיה קלה בנצור - מנהלת המחלקה לטיפול בפגיעות ספורט במכון וינגייט, פיזיותרפיסטית נבחרת ישראל במשחקים האולימפיים.