**סילבוס לקורס תרפיה מיופשיאלית (MFR)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **שם מדריך :** | **יצחק פרידמן- פיזיותרפיסט מוסמך, בעל תואר שני. ליצחק מעל 35 שנות נסיון בטכניקות מיופשיאליות והוא מלמד את השיטות האלו בארץ ובחו"ל.** |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **הקורס יפתח בתאריך 23.05.18 (יום רביעי)****הקורס יתקיים ב-15 מפגשים בימי ראשון בין השעות 08:30-14:30** |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  | **מפגש ראשון :**  |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | הגוף האנושי בראיה חדשה, רקמות, מבנה, הקשרים |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | אנטומיה פיזיולוגיה פשיאלית לפי גימברטו (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקה |
| **12:25-14:30** | ביוטנסגריטי, חוקים והיבטים מעשיים (מעשי) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **מפגש שני** |  |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | התובנה המיופשיאלית  |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | תכונות נוירופלקסיביות |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | תכונות של הרקמות המטופלות |

**מפגש שלישי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | הערכה תפקודית MFR - מגע פשיאלי כמה ואיך (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | הערכה תפקודית MFR - מגע פשיאלי למציאת חסימות (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | עקרונות הטיפול המיופשיאלי - מה ניתן להסיק מהערכה פשיאלית (מעשי) |

**מפגש רביעי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | שרשראות שרירים, הסטוריה, רקע (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | איתור נקודות טופוגרפיות בגוף ומשמעותן הפשיאלית (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | מהערכה תפקודית ל טיפול תפקודי (מעשי) |

**מפגש חמישי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טכניקה **J**- MFR (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | טכניקה ורטיקלית - MFR (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | טכניקה להצלבת ידיים – MFR (מעשי) |

**מפגש שישי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טכניקה לשחרור פסואס – MFR (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | טכניקה לשחרור הצטלקות– MFR (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | טכניקה אורכית – MFR (מעשי) |

**מפגש שביעי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טכניקה לשחרור אגן, קרקעית אגן – MFR (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | טכניקה לשחרור עמוק MFR (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | טכניקה לשחרור רוחבי – MFR (מעשי) |

**מפגש שמיני:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טיפול MFR – כף הרגל |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | טיפול - MFR - שוק (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | טיפול MFR - ירך (מעשי) |

**מפגש תשיעי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טיפול MFR - שחרור סקפולו-תורקלי (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | טיפול MFR - שחרור צואר וגב עליון (מעשי) |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | טיפול - MFR גב תורקלי – חזה (מעשי) |

**מפגש עשירי:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טיפול MFR גפיים תחתונות (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | גפיים תחתונות (מעשי)  |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | גפיים תחתונות (מעשי) |

**מפגש אחד עשר:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | טיפול מיופשיאלי , גפה עליונה (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | גפה עליונה (מעשי)  |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | צואר (מעשי) |

**מפגש שנים עשר:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | צואר ( מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-12:00** | לומבו סקרלי (מעשי)  |
| **12:00-12:25** | הפסקת קפה |
| **12:25-14:30** | שחרור אגן (מעשי) |

**מפגש שלושה עשר:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | שחרור אגן (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-13:00** | שחרור סקרו-סטרנלי (מעשי) |
| **13:00-13:10** | הפסקה |
| **13:10-13:30** | שחרור סקרו סטרנלי (מעשי) |

**מפגש ארבע עשר:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | שחרור עצבים קרניאליים ושיפור פרופריוצפטי (מעשי) |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-13:00** | שחרור פרופריוצפטי (מעשי) |
| **13:00-13:10** | הפסקה |
| **13:10-13:30** | שחרור פרופריוצפטי (מעשי) |

**מפגש חמש עשר:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שעות** | **נושאים** |
| **08:30-10:00** | בחינה בכתב |
| **10:00-10:15** | הפסקת קפה |
| **10:15-13:00** | בחינה מעשית |
| **13:00-13:10** | הפסקה |
| **13:10-13:30** | סיכום הקורס  |

**\*\*\* יתכנו שינויים קלים בלוחות הזמנים**