



קורס תורת האימון ההיפופרסיבי בפיזיותרפיה

PhysioTUCH
SCIENCE-BASED
HANDS-ON SEMINARS

מרים דיאמנט



הקורס תורת האימון ההיפופרסיבי (מודול 1) נועד לפיזיותרפיסטים העוסקים בתחומי שיקום פציעות ספורט, שיקום אורטופדי, ושיקום רצפת האגן. הקורס משלב בתוכו סדרה של תרגילי נשימה ויציבה ייחודיים, המבוצעים במנחים שונים ומחזקים את שרירי הליבה. בבסיס השיטה נלמדת הטכניקה היפופרסיבית שבה יוצרים תת לחץ בבטן ובבית החזה דרך וואקום נשימתי. התרגול ההיפופרסיבי תורם לשיפור וליעילות טכניקת הנשימה, הפחתת כאבי גב, שיפור יציבה, שיפור כוח וקואורדינציה של שרירי הליבה ושיפור תפקוד מערכת העיכול ורצפת האגן.

מטרות הקורס

1. לימוד מגוון תרגילי נשימה ויציבה ייחודיים, המבוצעים במנחים שונים, לימוד הטכניקה ההיפופרסיבית וביצוע בכל מנחי התרגול.
2. הכנת רקמות רכות לקראת ביצוע התרגילים באמצעות טכניקות מנואליות ובאמצעות טכניקות אקטיביות תוך שימוש באביזרי תרגול שונים.
3. זיהוי ביצועים שגויים, טעויות נפוצות וקומפנסציות בתרגול.
4. לימוד כלים להדרכת מטופלים, הדרכה קבוצתית ובניית מערך שיעור.
5. חשיבה קלינית, ניתוח מקרים מהשטח והתאמת התרגול למטרות פונקציונאליות.

מועד הקורס

הקורס כולל 3 מפגשים (21 שעות לימוד) בשעות 08:00-15:00
בתאריכים 4/1/22 , 14/12/22 , 7/12/22

מיקום הקורס

בית הספר לפיזיותרפיה, המרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

עלות הקורס

₪ 2100 (ניתן לפרוס עד ל-4 תשלומים)
כיבוד קל כשר למהדרין יוגש במהלך הקורס.
עם סיום הקורס המשתתפים יקבלו תעודת השתתפות.
קבצי PDF ישלחו למשתתפי הקורס לצורך שימוש עצמי
כל משתתף יקבל אביזר תרגול אישי להכנת רקמות רכות לקראת התרגול.

מדיניות ביטולים

במקרה של ביטול עד שבועיים לפני מועד הקורס יינתן החזר בניכוי 250 ₪ דמי טיפול.
במקרה של ביטול לפני מועד הקורס עקב מחלת הקורונה יינתן החזר בניכוי 250 ₪ דמי טיפול.
כל ביטול לאחר הנ"ל, לא יינתן החזר כספי .

להרשמה

הבקשה לרישום לקורס יתבצע ישירות מול מרים דיאמנט בהודעת ווטסאפ ל-0542170811
נציין כי הבטחת מקום בקורס והרשמה בפועל יהיו רק לאחר העברת התשלום המלא.

הערות חשובות

- הקורס מועבר לפיזיותרפיסטים בלבד, במהלך הקורס מטפלים וגם מתרגלים אחד על השני, על כל המשתתפים להתנסות גם כמטפלים וגם כמטופלים.
- **לא ניתן להשתתף בקורס במהלך הריון**

דרישות קדם

לקראת תחילת הקורס על כל המשתתפים לעבור על מצגת הכנה לקורס לצורך יישור קו.

ביגוד

המשתתפים מתבקשים להגיע עם בגדים המתאימים לאופי הקורס.
מכנס קצר +חזיית ספורט נשים, מכנס קצר ותרגול ללא חולצה גברים.

Course Schedule

Day 1

- 8: 00-8: 30 Acquaintance and introduction to the course
- 8: 30-9: 15 Lecture: Introduction to Hypopressive training
- 9: 15-10: 00 Practice: Diaphragmatic breathing
- 10: 00-10: 20 Break
- 10: 20-11: 00 Lecture: Principles of Hypopressive training
- 11: 00-12: 00 Practice: Hypopressive technique, laying down
- 12: 00-12: 20 Break
- 12: 30-13: 00 Lecture: Common errors and difficulties in practice
- 13: 00-14: 45 Practice: Hypopressive Exercises
- 14: 45-15: 00 Summarize, Q&A

Day 2

- 8: 00-8: 15 Q&A
- 8: 15-9: 45 Practice: Passive manual techniques
- 9: 45-10: 05 Break
- 10: 05- 10: 50 Lecture: Why manual? Clinical reasoning
- 10: 50-12: 00 Practice: Active release techniques with balls, foam rollers, sticks
- 12: 00-12: 20 Break
- 12: 20- 13: 00 Lecture: Hypopressive practice in research including ultrasound videos
- 13: 00-14: 45 Practice: Hypopressive Exercises (continued)
- 14: 45-15: 00 Summarize + Q&A

Day 3

- 8: 00-8: 15 Q&A
- 8: 15-9: 15 Practice: Full-length Hypopressive class
- 9: 15-10: 00 Lecture: Teaching methods for private and group practice
- 10: 00-10: 20 Break
- 10: 20-11: 00 Indications & Contraindications for Hypopressive training
- 11: 00-12: 30 Practice: Practice Hypopressive exercises in groups, with mutual feedback
- 12: 30-12: 50 Break
- 12: 50-13: 50 Lecture: Case studies
- 13: 50-14: 30 Lecture: Clinical reasoning: When and why Hypopressive training? (Lecture may vary).
- 14: 30-15: 00 Course closure, course feedback

על המנחה

מרים דיאמנט פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת אגן, בוגרת תואר ראשון בפיזיותרפיה BPT מאוניברסיטת אריאל משנת 2013.

בוגרת הכשרת שיקום רצפת האגן מטעם Herman&Wallace level A1,A2,B,C משנת 2017. מדריכה מוסמכת בשיטת Low pressure fitness (האימון ההיפופרסיבי) רמות 1,2,3 מטעם International Hypopressive &Physical Therapy Institute בעלת ניסיון רב בטיפול שיקום פציעות ספורט, שיקום אורתופדי ושיקום רצפת האגן. מטפלת בעזרת כלים מנואליים מגוונים, שיטות טיפול נשימתיות ושיטות תרגול רבות. בנוסף, מרים מאמנת כושר מעל 17 שנים, מתמחה בפעילות גופנית לנשים בהריון ואחרי לידה, מאמנת קבוצות ריצה של נשים, מדריכת פילאטיס. בעלת ניסיון רב בהעברת סדנאות וקורסים בתחומים של הכנה ללידה ופעילות גופנית לאחר לידה.

רשימת ספרות

- María del Mar Moreno-Muñoz 1, Fidel Hita-Contreras, María Dolores Estudillo-Martínez, Agustín Aibar-Almazán, Yolanda Castellote-Caballero, Marco Bergamin, Stefano Gobbo and David Cruz-Díaz. The Effects of Abdominal Hypopressive Training on Postural Control and Deep Trunk Muscle Activation: A Randomized controlled Trial. *Ijerp*. 2021 March.
- Beatriz Arranz-Martín B; Navarro-Brazález; Sánchez-Sánchez ; McLean L; Torres. The Impact of Hypopressive Abdominal Exercise on Linea Alba Morphology in Women Who Are Postpartum: A Short-Term Cross-Sectional Study. *Jpt* 2022 Aug; 102(8)
- Juez L; Jorge M. Córdoba N; Couso N Aubá M; Luis J; Ángel J. Hypopressive technique versus pelvic floor muscle training for postpartum pelvic floor rehabilitation: A prospective cohort study. *Nau*. 2019; 38: 1924-1931
- Juan Carlos Sanchez-Garcia, Aguilar-Cordero M; Montiel-Troya M; Eugenia A; Jiménez M; Cortes-Martin; J; Rodriguez-Blanque R. Quality of Life in the Postpartum Recovery of Women Who Practice Hypopressive Exercise: Randomized Clinical Trial *J. Clin. Med*. 2022, 11, 5592
- de León C; Da Cuña C; González H; González S; Effects of an Exercise Program on Diastasis Recti in Women. *Ijhsr*. 2019 Oct; 90(9): 10
- Bellido-Fernández, L.; Jiménez-Rejano, J.; Chillón-Martínez, R.; Gómez-Benítez, M.; De-La-Casa-Almeida, M.; Rebollo-Salas, M. Effectiveness of massage therapy and abdominal hypopressive gymnastics in nonspecific chronic low back pain: A randomized controlled pilot study. *Evid. Based Complement. Altern. Med*. 2018.

- Navarro Brazález, B.; Sánchez Sánchez, B.; Prieto Gómez, V.; De La Villa Polo Pedro McLean, L.; Torres Lacomba, M. Pelvic floor, and abdominal muscle responses during hypopressive exercises in women with pelvic floor dysfunction. *Neurourol. Urodyn.* 2020, **39**, 793–803.
- Stüpp, L.; Resende, A.P.M.; Petricelli, C.D.; Nakamura, M.U.; Alexandre, S.M.; Zanetti, M.R.D. Pelvic floor muscle and transversus abdominis activation in abdominal hypopressive technique through surface electromyography. *Neurourol. Urodyn.* 2011, **30**, 1518–1521.
- Magalhães A, Torelli L, Diniz M, Dellabarba C, Ilona S, Jármay K, Uchiyama M, Araujo E, Fernandes João M, Girão C, Gracio M, Stüpp L, Resende AP, Petricelli CD. Can Abdominal Hypopressive Technique Change Levator Hiatus Area? A 3-Dimensional Ultrasound Study. *Ultrasound Quarterly*; June 2016: 32(2)
- Rial T, Chulvi I. The abdominal vacuum technique for bodybuilding. *Scj.* 2020 Oct; 42(5): 116-120
- Ithamar, L.; de Moura Filho, A.G.; Rodrigues, M.A.B.; Cortez, K.C.D.; Machado, V.G.; de Paiva Lima, C.R.O.; Moretti, E.; Lemos, A. Abdominal and pelvic floor electromyographic analysis during abdominal hypopressive gymnastics. *J. Bodywork Movement Ther.* 2018, **22**, 159–165.
- Stüpp L, Resende AP, Petricelli CD, et al. Pelvic floor muscle and transversus abdominis activation in abdominal hypopressive technique through surface electromyography. *Neurourol Urodyn* 2011; **30**:1518–21
- Resende AP, Stüpp L, Bernardes BT, et al. Can hypopressive exercises provide additional benefits to pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse? *Neurourol Urodyn* 2012; **31**:121–5.
- Bernardes BT, Resende AP, Stüpp L, et al. Efficacy of pelvic floor muscle training and hypopressive exercises for treating pelvic organ prolapse in women: randomized controlled trial. *Sao Paulo Med J* 2012; **130**: 5–9. 1
- Michalska A; Rokita W; Wolder D, Pogorzelska J, Kaczmarczyk K Diastasis recti abdominis a review of treatment methods. *Ginekologia Polska* 2018; **89**, 2: 97–101
- Kocjan, J.; Adamek, M.; Gzik-Zroska, B.; Czyewski, D.; Rydel, M. Network of breathing. Multifunctional role of the diaphragm: A review. *Adv. Respir. Med.* 2017, **85**, 224–232.
- Jan-Paulvan, Wingerden, Inge Ronchetti, Dimitri Sneiders, Johan F. Lange, Gert-Jan Kleinrensink. Anterior and posterior rectus abdominis sheath stiffness in relation to diastasis recti: Abdominal wall training or not? *Bodyw Mov Ther.* 2020 January; 24(1): 147-153.

- Thompson J, Michelle B, French S, Andrews A. Should women with pelvic floor dysfunction do abdominal curl up exercises? Jphysio. 2015 march; 1501
- Hodges PW, Sapsford R, Pengel LH Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. Neurourol Urodyn. 2007 ;26(3) : 362-71.
- Hung HC, Hsiao SM, Chih SY, Lin HH, Tsauo JY. An alternative intervention for urinary incontinence: retraining diaphragmatic, deep abdominal and pelvic floor muscle coordinated function. Man Ther. 2010 Jun ; 15(3) : 273-9.
- Ishida H, Hirose R, Watanabe S. Comparison of changes in the contraction of the lateral abdominal muscles between the abdominal drawing-in maneuver and breathe held at the maximum expiratory level. Man Ther. 2012 Oct ; 17(5) : 427-31.
- Kolar P, Sulc J, Kyncl M, Sanda J, Cakrt O, Andel R, Kumagai K, Kobesova A. Postural function of the diaphragm in persons with and without chronic low back pain. J Orthop Sports Phys Ther. 2012 Apr ; 42(4) : 352-62.
- Smith MD, Russell A, Hodges PW. The Relationship between Incontinence, Breathing Disorders, Gastrointestinal Symptoms, and Back Pain in Women: A Longitudinal Cohort Study. Clin J Pain. 2013 Mar 12.
- Brusciano, L. Gambardella, Claudio, Tolone, Salvatore Genio, Gianmattia Terracciano, Giovanna Gualtieri, Giorgia Schiano di Visconte, Michele Docimo, L. An imaginary cuboid: chest, abdomen, vertebral column and perineum, different parts of the same whole in the harmonic functioning of the pelvic floor. Techniques in Coloproctology.23.2019

נשמח לראותכן בקורס, מרים וצוות פיזיותרפיה