

דיקור יבש בסיסי- TOP 30

מרצה הקורס: ד"ר גרינבאום צביקה

מתרגל.ת: גב' קרולינה סוסטס

תאריכים: 3,10,24 לנובמבר 2026

שעות: 17:00-9:00, 24 שעות אקדמיות סה"כ

מקום: מכללת רמב"ם ידע – בית חולים רמב"ם חיפה

רקע:

מערכת השריר שלד והמבנים התומכים בה מהווים יחדיו את המערכת הגדולה ביותר בגוף האדם¹. מערכת זו עשירה ברצפטורים ולכן מהווה את אחד ממקורות הכאב השכיחים ביותר בקרב אנשים עם הפרעות שריר-שלד ובכלל². גירוי נוסיספטיבי ממערכת זו משפיע ישירות על התפקוד התקין של מערכת התנועה ולכן הטיפול בגירוי מכאיב זה הינו חלק חשוב מתהליך השיקום במרפאת הפיזיותרפיה³. דיקור יבש הוא כלי טיפולי יעיל ובטוח להפחתת כאב ממקור שרירי בטווח הקצר במרפאה האורתופדית באמצעות מספר מנגנונים^{4,5}. הפחתת כאב זו מקנה הזדמנות שיקומית להפעלה אקטיבית ולשיפור תפקודי בטווח הבינוני-ארוך.

בקורס זה ילמדו המשתתפים לדקר באופן יעיל ובטוח את השרירים המעורבים ביותר במגוון הסינדרומים המוצגים במרפאת השיקום האורתופדי תוך התחשבות בעדויות המחקריות העדכניות ביותר. דגש מיוחד יינתן לשילוב הדיקור היבש עם מגוון כלי הטיפול האחרים בהסתמך על חשיבה קלינית בריאה, כמו גם דגש על קונראינדיקציות ואמצעי זהירות שאינם פוגעים במטופל ובטיפול עצמו.

מטרות הקורס:

1. המשתתף יכיר היטב את הרקע המדעי העדכני ביותר למעורבות רקמת השריר כמקור כאב שכיח במרפאה האורתופדית.
2. המשתתף יכיר היטב את הרקע המדעי העדכני ביותר לשימוש יעיל ובטוח בדיקור יבש בשיקום האורתופדי.
3. המשתתף ידע לבדוק, להעריך ולזהות נקודות טריגר רלוונטיות לדיקור יבש.
4. המשתתף ידע לשלב באופן פרקטי את רקמת השריר כמקור כאב שכיח במודל החשיבה קלינית של הפיזיותרפיה האורתופדית.
5. המשתתף ידע לדקר באופן יעיל ובטוח ב-30 שרירים שונים הקשורים לתסמונות כאב אורתופדיות שכיחות ברביעים העליון והתחתון.

היקף הקורס:

סה"כ 24 שעות מחולקות לאיזורים:

1. גף עליון
2. גב עליון
3. ראש צוואר
4. גב תחתון
5. גף תחתון

דרישות הקורס:

- נוכחות חובה בכל חלקי הקורס
- ידע מקדים – תואר ראשון בפיזיותרפיה חובה. ניסיון קליני של שנה לפחות בתחום השיקום האורתופדי מומלץ
- המשתתפים נדרשים לקרוא שני מאמרים אקדמיים ספציפיים לנושא הנלמד לפני כל אחד מחלקי הקורס (מצורפים בביבליוגרפיה)
- כל אחד מחלקי הקורס כולל 15 שעות של תרגול מעשי בזוגות של טכניקות הערכה וטיפול

קהל היעד:

רופאים ופיזיותרפיסטים שעוסקים בתחום שריר-שלד והשיקום האורתופדי (כולל בתי חולים)

עלות הקורס:

עלות הרשמה: 2000 ₪
הרשמה מוקדמת עד 03/10/2026 : 1850 ₪

תוכנית הקורס:

<u>מפגש 1</u>	<u>שעה</u>	<u>נושא</u>
3.11.26	9:00-10:30	רקע מדעי לכאב ממקור שרירי אפידמיולוגיה, פתופיזיולוגיה, אבחנה מבדלת
	10:30-10:45	הפסקה
	10:45-12:15	רקע מדעי לדיקור יבש היסטוריה של הכלי, מנגנוני פעולה, יעילות, חשיבה קלינית, בטיחות
	12:15-12:45	הפסקת צהריים
	12:45-13:30	דיקור יבש שרירי הכתף Infraspinatus, Teres Major
	13:30-14:00	הפסקה
	14:00-14:45	דיקור יבש שרירי הכתף Subscapularis, Pectoralis Major
	14:45-15:00	הפסקה
	15:00-15:45	דיקור יבש שרירי הכתף Deltoid, Triceps brachii
	15:45-16:00	הפסקה
	16:00-17:00	המשך דיקור וסיום מפגש ראשון

<u>מפגש 2</u>	<u>שעה</u>	<u>נושא</u>
10.11.26	9:00-10:30	חזרה כללית על מפגש ראשון דיקור יבש שרירי גפה עליונה
	10:30-10:45	הפסקה
	10:45-12:15	דיקור יבש שרירי גפה עליונה ECRL+B, Extensor digitorum, Adductor Pollicis
	12:15-12:45	הפסקת צהריים
	12:45-13:30	דיקור שרירי צוואר קדמי ושרירי לסת (סוגרים) SCM, Masseter, Temporalis



הפסקה	13: 30-14: 00	
המשך דיקור שרירי צוואר קדמי ושרירי לסת (סוגרים)	14: 00-14: 45	
הפסקה	14: 45-15: 00	
דיקור שרירי הגב עליון Trapez (U,M, L), Levator	15: 00-15: 45	
הפסקה	15: 45-16: 00	
המשך דיקור וסיכום מפגש	16: 00-17: 00	

<u>נושא</u>	<u>שעה</u>	<u>מפגש 3</u>
חזרה כללית על מפגש שני דיקור שריר הגב התחתון (המשך) Longissimus, Iliocostalis, QL	9: 00-10: 30	תאריך 24.11.26
הפסקה	10: 30-10: 45	
דיקור שריר הגב התחתון (המשך) Longissimus, Iliocostalis, QL	10: 45-12: 15	
הפסקת צהריים	12: 15-12: 45	
דיקור שרירי ירך אחורית Gluteus Medius and Minimus, Gluteus Maximus, Hamstring	12: 45-13: 30	
הפסקה	13: 30-14: 00	
דיקור שרירי שוק אחורית Gastro & Soleus	14: 00-14: 45	
הפסקה	14: 45-15: 00	
דיקור שרירי ירך קדמית Adductor Longus, magnus & Iliacus, Quad (RF, VL, VM),	15: 00-15: 45	
הפסקה	15: 45-16: 00	
המשך דיקור סיכום הקורס	16: 00-17: 00	

ביבליוגרפיה:

1. פירוט הביבליוגרפיה של הקורס:

1. Wheeler, A. H. Myofascial Pain Disorders: Theory to Therapy. *Drugs* vol. 64 45–62 (2004).
2. O'leary, S., Falla, D., Elliott, J. M. & Jull, G. Muscle dysfunction in cervical spine pain: Implications for assessment and management. in *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* vol. 39 324–333 (Movement Science Media, 2009).
3. Pourahmadi, M. *et al.* Dry Needling for the Treatment of Tension-Type, Cervicogenic, or Migraine Headaches: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Phys. Ther.* **101**, (2021).
4. Ughreja, R. A. & Prem, V. Effectiveness of dry needling techniques in patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *J. Bodyw. Mov. Ther.* **27**, 328–338 (2021).
5. Llurda-Almuzara, L. *et al.* Is Dry Needling Effective for the Management of Plantar Heel Pain or Plantar Fasciitis? An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Pain Med.* **22**, 1630–1641 (2021).
6. Vier, C., Almeida, M. B. de, Neves, M. L., Santos, A. R. S. dos & Bracht, M. A. The effectiveness of dry needling for patients with orofacial pain associated with temporomandibular dysfunction: a systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Physical Therapy* vol. 23 (2019).

2. קריאה מומלצת למשתתפים:

1. Wheeler, A. H. Myofascial Pain Disorders: Theory to Therapy. *Drugs* **64**, 45–62 (2004).
2. Simons, D. G., Travell, J. G., Simons, L. S. & Travell, J. G. *Travell & Simons' myofascial pain and dysfunction : the trigger point manual*. (Williams & Wilkins, 1999).



דיקור יבש בסיסי- TOP 30

טופס הרשמה

אנא מלא/י את הפרטים הבאים:

שם ושם משפחה								ת.ז.	
השכלה				תפקיד		מקום עבודה			
טלפון נייד									
כתובת דואר אלקטרוני				@					
כתובת:									

עלות הקורס:

עלות הרשמה: 2000 ₪

הרשמה מוקדמת עד 03/10/2026 : 1850 ₪

