



# סילבוס ותכנית קורס אנטומיה-פתולוגיה אסאנה

ינואר 2023

התכנית הינה בסיס לשינויים והתכנים עלולים לנוע ממפגש למפגש בהתאם להתקדמות, לשאלות ולפי עניין המשתתפות.

תאריך	נושא	
מפגשים מוקלטים	מבוא	הנחת יסודות והבנת מונחי יסוד: מערכת שריר-גיד, רצועה, סחוס מפרקי מישורי תנועה התהליך הדלקתי
22.1.2024	היכרות	תרגול משותף מעגל פתיחה והיכרות
25.1.2024 ZOOM	כפות הרגליים	קרוסוליים מבנה ותפקוד כף הרגל, כף הרגל כיחידה תחושתית ותקשורתית, מפרק הקרסול והשרירים המניעים אותו. פתולוגיה: דלקת בגיד אכילס, דורבן, קשתות כפות הרגליים, נקע בקרסול
29.1.2024	ברכיים	אנטומיה וביומכניקה של הברך, חשיבות ותפקיד המניסקוסים והרצועות. הברך כצומת ומפגש בין הירך לקרסול.
5.2.2024	ברכיים	הברך בתרגול אסאנה ובמנחי ישיבה. חשיבותן היציבתי ומנח מדויק בתרגול פתולוגיה: קרעים במיניסקוס וברצועות, שחיקת מפרקים- אוסטיאוארטריטיס, החלפת ברך.
	הפאשיה	מהי פאשיה, משמעות הפאשיה בתנועה שרשראות מיו-פאשאליות
8.2.2024 ZOOM	ירך- אגן	מבנה אנטומי של מפרק הירך וחגורת האגן, המפרקים בחגורת האגן.
12.2.2024	ירך-אגן	תרגול- ירך אגן, אליימנט "אגני" פתולוגיה: מרפק ירך-אגן: קרע בהמסטרינג, שחיקת מפרק ירך בגיל המבוגר, קרע בלברום
15.2.2024 ZOOM	שדרה	מבנה אנטומי של השדרה, מעצם הזנב ועד הגולגולת מערכת שרירי הבטן בבסיס להבנת פתולוגיה ואליימנט
19.2.2024	קרקעית האגן	אורחת- גבי מלמד, פיזיותרפסטית רצפת אגן
	שדרה	מישורי תנועה בשדרה, אליימנט שדרה, יצירת הרמוניה בתנועה ועקרונות בסנכרון הפעולה השרירית סביב מרכז הגוף.
26.2.2024	שדרה	שדרה: פריצות דיסק והתאמת תרגול, עקומות עמוד שדרה- נורמה ופתולוגיה, השפעת מנח השדרה על מנח כתפיים, כאבי גב תחתון
29.2.2024 ZOOM	הכתף- אנטומיה	האנטומיה של חגורת הכתף, המורכבת מ 4 מפרקים הכתפיים כשער למערכת הנשימה.
4.3.2024	שדרה- סיכום	תרגול מסכם שדרה
	נשימה	אנטומיה של מערכת הנשימה, ריכוז גזים בדם, השפעת מניפולציות על הנשימה – פראניאמה
11.3.2024	מפרק- כף יד הגפה העליונה בנשיאת משקל	בתרגול היוגה משקל רב נישא על כפות הידיים. אנטומיה של המרפק, שורש כף היד וכף היד עצמה. הנחת קווי דמיון בין כפות הידיים לרגליים כדרך לנשיאת משקל איכותית.
18.3.2024	פתולוגיה הגף העליון	פתולוגיה: פתולוגיות נבחרות גפה עליונה: קרע בגיד, פריקת כתף, פציעת צ'אטורנגה, כאב בשורש כף היד, התעלה הקרפלית.
21.3.2024 ZOOM	מערכת העצבים	מערכת העצבים הפריפירית, למידה מוטורית, למידה סנסורית כאב מערכת העצבים האוטונומית פרופריוספציה
25.3.2024	מפגש סיכום	מפגש סיום, תרגול מסכם שאלות השלמות והבהרות נשיקות וחיבוקים