



## IMS Basic Course - The 20 Best Muscles

### קורס אבחון וטיפול בכאב ממקור מיופסציאלי

### באמצעות דיקור יבש, IMS – Intra - Muscular Stimulation

מנהלת אקדמית ומרכזת הקורס: ד"ר ריטה משוב

מומחית ברפואת משפחה | החברה הישראלית לרפואת שריר-שלד.

#### א. הקדמה

כאב ממקור שריר-שלד הוא אחת הסיבות השכיחות ביותר לפנייה לטיפול רפואי ולפגיעה משמעותית בתפקוד ובאיכות החיים. במקרים רבים מקור הכאב הוא מיופסציאלי, אך אינו מאובחן במדויק, מה שמוביל לטיפול חלקי, שימוש יתר בתרופות או הפניות מיותרות להדמיה ולבירור פולשני.

בשנים האחרונות הולכת ומתבססת בספרות המקצועית ההכרה בדיקור יבש (Dry Needling), ובפרט בגישת IMS – Intra-Muscular Stimulation – ככלי קליני אפקטיבי, מבוסס-ראיות ובטוח לטיפול בנקודות טריגר ודיספונקציה ניירו-מוסקולרית.

קורס בסיסי זה מתמקד ב-20 השרירים הקליניים המרכזיים והשכיחים ביותר בטיפול בכאב שריר-שלד. מטרתו להקנות למשתתפים הבנה מעמיקה של מנגנוני הכאב המיופסציאלי, יכולת אבחון מדויקת ושליטה בטכניקות דיקור יבש בטוחות ויעילות, תוך שילוב חשיבה קלינית רחבה ותכנית טיפול אינטגרטיבית.

#### ב. מטרת הקורס

1. להעמיק את הידע האנטומי, הפיזיולוגי והפתופיזיולוגי של מערכת השריר-שלד והכאב המיופסציאלי.
2. חהכשיר את הלומדים לזהות נקודות טריגר, דפוסי הקרנה אופייניים ומקורות כאב מיופסציאלי במסגרת הערכה קלינית מובנית.
3. לבצע טכניקות דיקור יבש (IMS) באופן בטוח, מדויק ובהתאם לנהלי בטיחות מקובלים.
4. להרחיב את ארגז הכלים הטיפולי באמצעות שילוב דיקור יבש עם חשיבה קלינית מבוססת-ראיות.
5. לבנות תכנית טיפול רב-תחומית הכוללת דיקור יבש, הדרכה תנועתית והתערבויות משקמות משלימות.
6. ליישם עקרונות אתיים, בטיחותיים ומשפטיים בעבודה עם מחטים בסביבה קלינית.

#### ג. תוכנית הקורס

- יסודות הכאב המיופסציאלי והבנת מנגנוני הכאב.
- עקרונות ומנגנוני פעולה של דיקור יבש ו-IMS.
- התוויות והתוויות-נגד.
- בטיחות, סיבוכים אפשריים והיבטים משפטיים ואתיים.
- אנטומיה פונקציונלית של 20 השרירים הקליניים המרכזיים.
- אבחון והערכה קלינית של תסמונות כאב מיופסציאליות.
- תרגול מודרך של דיקור יבש בגפיים, חגורת הכתפיים, הגב, האגן והצוואר.
- ניתוח דפוסי כאב שכיחים ויישום קליני.





#### ד. מטלות ודרישות

- נוכחות חובה בכל המפגשים.
- ביצוע תרגול מודרך.
- עמידה בהערכה מעשית.

#### ה. קהל היעד

- הקורס מיועד לאנשי מקצוע קליניים העוסקים בטיפול בכאב שריר-שלד, ובפרט:
- רופאים מומחים ברפואת משפחה, אורתופדיה ורפואת כאב, וכן מתמחים במקצועות אלו
- פיזיותרפיסטים בעלי רישיון מקצועי תקף
- סטודנטים לרפואה לאחר סיום לימודים פרה-קליניים וסבבים קליניים רלוונטיים

#### ו. זכאות לתעודה

תעודת "השתלמות מקצועית בטיפול בכאב ממקור שריר - שלד ודיקור יבש" תוענק ללומדים אשר עמדו בכל הדרישות הבאות:

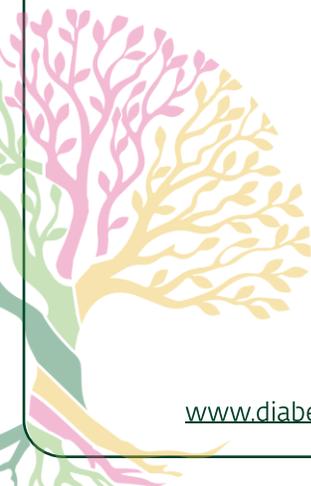
1. נוכחות מלאה בחלק העיוני והמעשי של הקורס.
  2. עמידה בהערכה מעשית המוכיחה שליטה בטכניקות בטוחות ויישום נכון של עקרונות הקורס
  3. התנהלות מקצועית ובטיחותית במהלך הקורס ותרגולי השדה.
- קבלת התעודה מאפשרת שימוש בכלים שנלמדו בקורס בהתאם להסדרת המקצוע ולתקנות משרד הבריאות.

#### ז. מיקום והיקף קורס

3 מפגשים בימי שישי: 24.04.26 | 01.05.26 | 15.05.26  
08:00-14:00  
בית הספר לפיזיותרפיה | המרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא)

#### ח. עלות הקורס:

- הרשמה מוקדמת 2,500 | הרשמה מאוחרת 2,700
- מתמחה/סטודנט 2,300
- לוחם מילואים 1.700





## ט. תכנית הקורס

מפגש 1 - שישי

שעה	משך	נושא
08:00-08:30	30 ד'	הגעה ורישום
08:30-09:00	30 ד' 1-1	סקירה של קורס אינטרנט: יסודות וסיכום
09:00-10:00	60 ד' 1-1	טכניקת דיקור יבש
10:00-11:00	60 ד' 1-2	תרגול על תפוזים / על בן/בן זוג/ ברכיורדיאליס כאבים בשוק וכף רגל
11:00-11:30	30 ד'	הפסקת קפה
11:30-12:30	60 ד' 1-3	כאבים בשוק וכף רגל
12:30-13:30	60 ד' 1-4	כאב ראש וצוואר - Tension Headache
13:30-14:00	30 ד'	סיכום מפגש 1

6 ש'

- 1-1 Brachioradialis
- 1-2 Gastrocnemius
- 1-2 Soleus
- 1-3 Tibialis Anterior
- 1-4 Trapezius





## מפגש 2 -

### שישי

שעה	משך	נושא
08:00-08:30	30 ד'	סיכום מפגש 1. החוויה הקלינית של המשתתפים מהשבוע הקודם
08:30-09:00	60 ד'	כאבים בירך האחורית ובברך Hamstrings -
09:00-10:00	30 ד'	הפסקת קפה
10:00-11:00	60 ד'	כאבי ירך וגב תחתון
11:00-12:00	60 ד'	כאב בברך הקדמית
12:30-12:30	30 ד'	הפסקת קפה
12:30-13:30	60 ד'	כאבים בכתף
13:30-14:00	30 ד'	סיכום מפגש 2

6 ש'

- 2-1 Semitendinosus
- 2-1 Semimembranosus
- 2-1 Biceps Femoris
- 2-2 Gluteus Mediud
- 2-2 Gluteus Minimus
- 2-2 Piriformis Muscle
- 2-3 Rectus Femoris
- 2-3 Vastus Medialis
- 2-3 Vastus Lateralis
- 2-4 Supra, Infraspinatus
- 2-4 Latissimus Dorsi





## מפגש 3 -

### שישי

שעה	משך	נושא
08:00–08:30	30 ד'	3-0 החוויה הקלינית של המשתתפים מהשבוע הקודם/ התנסות בדיקור נושא קליני: גישה לכאבי ברכיים
08:30–10:00	90 ד'	3-1 כאב גב תחתון
10:00–10:30	30 ד'	הפסקת קפה
10:30–12:00	90 ד'	3-2 כאב גב תחתון
12:00–13:00	60 ד'	3-3 כאב באמה
13:00–13:30	30 ד'	3-4 מקרה קליני
13:30–14:00	30 ד'	סיכום הקורס, משוב והענקת תעודות
	6 ש'	
	18 ש'	סה"כ

**3-1 Quadratus Lumborum**

**3-2 Erector Spinae**

**3-2 Multifidi**

**3-3 Ext. Carpi Radialis Longus/ Brevis**

