

סילבוס לימודי אנטומיה פיזיולוגיה בקורס הכשרת מורי יוגה והידרותרפיה- היקף של 30 שעות

שם המרצה: לילך ארז, BPT, פיזיותרפיסטית, lilerez@gmail.com

א. מטרות הקורס:

1. התלמידים יכירו את מבנה מערכות הגוף השונות
2. התלמידים יכירו מונחי יסוד ומושגים בסיסיים באנטומיה וישתמשו בהם בצורה מתאימה
3. התלמידים יכירו את מערכת השלד-שריר:
 - א. עצמות- סוגי עצמות, שמות.
 - ב. מפרקים- סוגי מפרקים- על פי מידת התנועה, על פי מישורי התנועה.
 - ג. שרירים- שמות, מהלך שריר, תפקידים.
4. התלמידים יכירו לעומק את מערכת ההובלה, הנשימה והעצבים וידעו לבצע היקשים לעולם היוגה תוך הבנת הקשרים בין המערכות השונות ותפקידיהן.

ב. דרישות הקורס:

- צפייה בכל השיעורים בקורס
- הגשת כל המטלות המונחות
- מעבר בחנים ומבחנים בציון 70 לפחות

ג. תכנית הלימודים

פירוט	נושא השיעור	
מונחי יסוד באנטומיה ומושגים בסיסיים, מישורי גוף ומישורי תנועה, כיוונים, סוגי תנועה. סקירת המערכות העיקריות בגוף האדם. מושגי יסוד בפיזיולוגיה	מבוא לאנטומיה פיזיולוגיה	1
מושגי יסוד ורכיבי המערכת: עצמות, שרירים, מפרקים, סחוסים, גידים, מבנים מיוחדים. תפקיד מערכת העצבים כמפקחת על רכיבי המערכת	מבוא למערכת התנועה	2
פיזיולוגיה- פעילות עצבית שרירית ואופן כיווץ שריר. סוגי יחידות מוטוריות, צומת עצב שריר, נוירטרנסמיטרים	פיזיולוגיה של מערכת התנועה	3
העמקה במערכת השלד והיכרות עם עצמות השלד והמפרקים, גידים ומבנים נוספים	מערכת התנועה	4
היכרות עם שרירי השלד לפי מפרקים: חגורת כתף וגפה	אנטומיה של מערכת התנועה	5

עליונה		
היכרות עם שרירי השלד לפי מפרקים: שרירי בית חזה ובטן	אנטומיה של מערכת התנועה	6
היכרות עם שרירי השלד לפי מפרקים: שרירי גב וגפה תחתונה	אנטומיה של מערכת התנועה	7
היכרות עם שרירי השלד לפי מפרקים: גפיים תחתונות	אנטומיה של מערכת התנועה	8
סקירת כל רכיבי עמוד השדרה	מבנה עמוד שדרה	9
חיבור כל שרירי השלד למנחי היוגה	סיכום שרירים	10
אנטומיה - רכיבי מערכת הנשימה	מערכת הנשימה	11
פיזיולוגיה- תפקוד רכיבי מערכת התנועה, נשימה חיצונית, נשימה תאית, נפחי נשימה, פיקוח מערכת הנשימה	מערכת הנשימה	12
דגש על שרירי נשימה ותפקודם: סרעפת, שרירים בין צלעיים, שרירי עזר לנשימה ואופן פעולתם	מערכת הנשימה	12
אנטומיה של חלקי מערכת ההובלה: לב, כלי דם ונוזל הדם	מערכת לב וכלי דם	13
פיזיולוגיה של לב וכלי דם: פירוט מושגי לחץ דם ודופק. תפקוד מערכת הלימפה הנלווית	פיזיולוגיה של מערכת לב וכלי דם	14
אנטומיה פיזיולוגיה = תוך דגש על מערכת שיווי משקל	מערכת העצבים	15
סקירה קצרה בהלימה מקצועית	מערכת שתן, עיכול והורמונלית	17
50 שאלות אמריקאיות על כל הנושאים שלעיל. ציון עובר – 70	מבחן מסכם	18

* סדר הנושאים עשוי להשתנות עפ"י צרכי הלימוד.

ד. רשימת מקורות

1. Anatomy and Physiology, Thibodeau Gary A. Mosby
2. Principles of Anatomy and Physiology, 13th Edition Gerard J. Tortora,
3. Atlas of Human Anatomy- Frank H. Netter
4. Moore KL, Dalley AF, Clinically Oriented Anatomy/ Lippincott, Williams
5. אנטומיה פיזיולוגיה פתולוגיה מאת ד"ר ערן תמיר

בברכת שנת לימודים פורייה ומהנה, לילך ארז