



# המרכז הבין-לאומי לשיפור יציבה ועקמת

## יום עיון ותרגול בנושא:

## בעיות יציבה בגיל הנעורים והטיפול בהם בהתבסס על שיטת שרוט

### למי מיועד יום העיון:

פיזיותרפיסטים, מורים ליוגה, פילאטיס ומאמנים בתחומים שונים

### מיקום יום העיון:

5.6.2025 – מושב שבי ציון ליד נהריה (באולם בית יהושוע)

29.5.2025 – באסף הרופא – בית הספר לפיזיותרפיה. בנין 101

### מטרות היום:

- הבנת ליקויי יציבה שונים, פונקציונליים או מבניים, בקרב בני הנוער
- מודיפיקציות ותרגילי פיזיותרפיה לבני נוער עם בעיות יציבה שונות בהתבסס על שיטת שרוט

### נושאים שמתוכננים ליום העיון:

- אנטומיה, פתומכניזם והגורמים המשפיעים על התפתחות היפרקיפוזיס על שם שויירמן וליקויי יציבה שונים אצל בני נוער הכוללים: היפרקיפוזזה בחזה, באיזור הלומברי או באיזור התורקו-לומברי, עמידה עצלה, עקמת.
- תרגול גופני מותאם בהתבסס על שיטת שרוט בני נוער עם בעיות יציבה – אלו תרגילים נכונים ובטוחים וממה רצוי להימנע?
- מחקרים בנושא וניתוח מקרים

### עלות ומדיניות ביטולים:

- 400 שקלים (כולל מע"מ). ניתן לשלם דרך פיבוקס או ביט: 053-995-3363 או בהעברה בנקאית לחגית ברדיצבסקי | בנק מזרחי טפחות: 20 | סניף: 443 | מספר חשבון: 323766
- אם הנרשם/ת מבטל/ת בהתראה של פחות מ-שבועיים: לא יינתן החזר
  - אם הנרשם/ת מבטל/ת בהתראה של יותר משבועיים: יינתן החזר פחות 10% תשלום עבור דמי שירות.
  - אנו שומרים לעצמנו את הזכות לבטל את הקורס בכל זמן בשל נוכחות מועטה או קונפליקטים אחרים.
  - אם הקורס יבוטל על ידי המורה, החזר מלא יינתן.

### להרשמה: שלחו את טופס ההרשמה המצורף למייל, או לווטצאפ:

hagitberdi@gmail.com | +4584-340-917-1 (מספר אמריקאי)



# המרכז הבין-לאומי לשיפור יציבה ועקמת

## לוח זמנים:

\* המנחה שומרת את הזכות לערוך שינויים בתוכן יום העיון  
\*\* יום העיון אינו מקנה את תעודה ללמד/לתרגל את שיטת שרוט עם המטופלים

8:00-8:30

### **הרצאה:**

הקדמה/מבוא לשיטת שרוט

8:30-10:00

### **הרצאה:**

ליקויי יציבה בקרב בני נוער במישור הסגטלי (היפרקיפוזזה מבנית ו/או יציבתית במקומות שונים לאורך עמוד השדרה, עמידה עצלה, עקמת מה הפאטומכניזם וכיצד שיטת שרוט יכולה לשפר את היציבה ולמנוע החמרה

10:00-10:15

הפסקה

10:15-12:30

### **המשך הרצאה:**

ליקויי יציבה בקרב בני נוער במישור הסגטלי (היפרקיפוזזה מבנית ו/או יציבתית במקומות שונים לאורך עמוד השדרה, עמידה עצלה, פקטוס, עקמת מה הפאטומכניזם וכיצד שיטת שרוט יכולה לשפר את היציבה ולמנוע החמרה

12:30-13:00

הפסקת צהרים

13:00-15:00

### **תרגול:**

- עמידת שש עם רצועת שרוט לייצוב אגן
- תרגול נשימתי (מהי נשימת שרוט?)
- תיקוני יציבה לבני הנוער - הלכה למעשה.
- חצי תליה מסולם שוודי (באסף הרופא). בשבי ציון תינתן הדגמה בלבד

15:00-16:00

### **תרגול:**

- עמידה וישיבה עם מקלות, גומיות (באסף הרופא)
- שכיבה על הגב עם מקלות ועם רצועת שרוט לייצוב אגן

16:00-17:00

### **הרצאה:**

הצגת מקרים, שאלות וסיכום היום



# המרכז הבין-לאומי לשיפור יציבה ועקמת

## אודות המרצה ד"ר חגית ברדיצ'בסקי



ד"ר חגית ברדיצ'בסקי, DPT, PT, פיזיותרפיסטית מומחית בטיפול עמוד שדרה וגב לכל הגילאים. חגית הינה מורה בינלאומית - בין היחידים בעולם - המתמחים בשיטת שרוט - Schroth, מייסדת ומורה של בבית הספר Scoliosis and Spine Online Learning - SSOL, פיזיותרפיסטית של שיטת ה-BSPTS של ריגו (BSPTS-Concept by Rigo), פיזיותרפיסטית בגישת האימון המדעית לעקמת - (SEAS - Scientific Exercises Approach to Scoliosis) ופיזיותרפיסטית בשיטת מקנזי (MDT), בין השנים 2021-2017 כיהנה כיושבת ראש ועדת החינוך של האגודה הבינלאומית לאורתופדיה וטיפול שיקומי לעקמת ודיפורמציות של עמוד השדרה - (Society on Scoliosis Orthopedic and Rehabilitation Treatment - SOSORT), ובין השנים 2020-2021 היתה חברה בהנהלת האגודה הבינלאומית לטיפול שמרני בעקמת.

ד"ר ברדיצ'בסקי בעלת הקליניקה לפיזיותרפיה לעקמת ועמוד השדרה בניו יורק (שידועה גם בשם SchrothNYC) ומנהלת בישראל את "יצִיבָה טוֹבָה" שהינו מרכז בין-לאומי לטיפול עמוד שדרה וגב בישראל. היא מתמחה בשיקום עקמת ועמוד שדרה בקרב מטופלים ללא ניתוחים, לפני ניתוח ואחרי ניתוח בכל הגילאים.

ד"ר ברדיצ'בסקי סיימה את לימודיה במכון וינגייט בתוכנית לחינוך גופני ומדעי הספורט עם התמחות בטיפול ליקויי יציבה בשנת 1998.



## המרכז הבין-לאומי לשיפור יציבה ועקמת

את התואר השני שלה, בפיזיותרפיה, היא קבלה ממכללת האנטר (Hunter College), חלק מאוניברסיטת העיר ניו יורק (City University of New York) בשנת 2005, ואת הדוקטורט שלה היא קבלה מאוניברסיטת סנט אוגוסטין (St. Augustine), בפלורידה בשנת 2013, עם התמחות בשיקום ספורט. בשנת 2009 ד"ר ברדיצ'בסקי הוסמכה לטיפול ואבחון מכני (MDT) על ידי מכון מקנזי (McKenzie Institute). היא הוסמכה כתרפיסטית לעקמת בשיטת שרוט Schroth על ידי קליניקת אסקלפיוס קתרינה-שרוט (Asklepios Katherina-Schroth) בגרמניה בשנת 2009 וכפיזיותרפיסטית מטעם בית הספר לפיזיותרפיה לעקמת בברצלונה (Barcelona Scoliosis Physical Therapy School - BSPTS) שבספרד בשנת 2011.

ד"ר ברדיצ'בסקי עבדה במשך 10 שנים בבית החולים לניתוחים מיוחדים (Hospital for Special Surgery - HSS) כקלינאית מתקדמת והציגה את שיטת שרוט Schroth ל-HSS בתור המטפלת המוסמכת הראשונה בשיטה בניו יורק. אז היא עברה למרכז הרפואי של אוניברסיטת קולומביה בכדי למסד ולפתח קליניקת שרוט Schroth וכיהנה כמנהלת שותפה של הטיפולים הלא ניתוחיים לעמוד השדרה ולעקמת. באותו הזמן היא פיתחה את הקליניקה הפרטית שלה - קליניקה לטיפול פיזיותרפי בעמוד השדרה ובעקמת הידועה גם בשם SchrotNYC ולימדה בכל רחבי העולם. היא שירתה בתור אשת חינוך של קונספט ה-BSPTS של ריגו (Rygo) בין השנים 2013-2024. היא פיתחה ולימדה התאמות לפילאטיס עבור אנשים עם עקמת, כמו גם בינה אינטגרטיבית (Integrated Wisdom): התאמות של יוגה לאנשים עם עקמת מאז 2016.

בשנת 2017 ד"ר ברדיצ'בסקי ייסדה את פלטפורמת הלמידה האינטרנטית על עקמת ועמוד השדרה (SSOL - Scoliosis and Spine Online Learning), אשר מוקדשת לחינוך אנשי מקצוע בקהילת העקמת. SSOL הגיעה עד כה ל-73 מדינות ומספקת ידע עדכני מבוסס ראיות על ידי המומחים המובילים בעולם בתחום העקמת ועמוד השדרה.



# המרכז הבין-לאומי לשיפור יציבה ועקמת

ד"ר ברדיצ'בסקי מרצה באופן קבוע על עקמת, טיפולים לאחר ניתוח לתיקון עקמת, אנליזות של צילומי רנטגן ומקרים מורכבים, אוסטיאופורוזיס וכל הנושאים הקשורים לעמוד השדרה בכנסים ובקבוצות קהילתיות. היא חיה גם בניו יורק וגם בישראל ומלמדת ברחבי ארה"ב ובעולם.



# המרכז הבין-לאומי לשיפור יציבה ועקמת

טופס הרשמה ליום עיון

**בעיות יציבה בקרב בני נוער והטיפול בהם בהתבסס על שיטת שרוט**

שם מלא	מיקום ותאריך יום העיון הנבחר
מספר טלפון	אסף הרופא 28.5 שבי ציון 5.6
אימייל אישי	
שנות ניסיון בפיזיותרפיסט	