



המחלקה הרפואית במחלקת הנוער



נעים להכיר- עבד יונס

- פיזיותרפיסט מוסמך B.P.T- אוניברסיטת תל אביב.
- התמחות בפציעות ספורט- BARCA UNIVERSITAS.
- חבר איגוד FIFA MEDICAL NETWORK
- מנהל המערך הרפואי במועדון הכדורגל- מכבי נתניה.



בעלי תפקידים

ד"ר אחמד ביאדסה

אורתופד ורופא ספורט

עבד יונס

פזיותרפיסט

לירון רובין

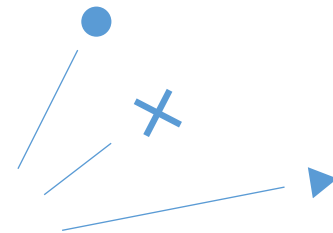
מאמן כושר

מנו סטרבורבדיס

חובש

מעסה

מתקני המחלקה



חדר טיפולים



חדר התאוששות



חדר כושר



מגרש חול





שיתוף פעולה עם קליניקה



עבודת הצוות הרפואי

מניעה

בנייה

השגחה

תמיכה

טיפול

בדיקות טרום עונה

בדיקה מקיפה לשרירים, רצועות, מפרקים

והיסטוריה רפואית של השחקן

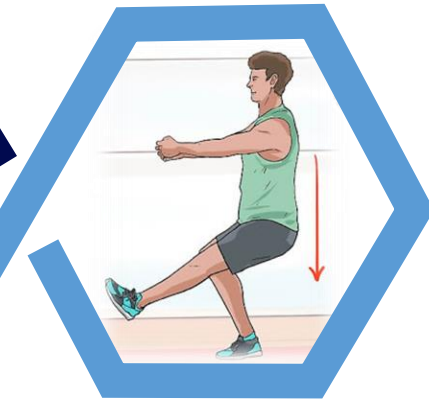
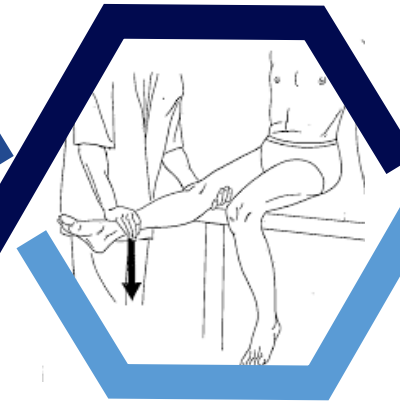
במטרת לבניית תוכנית מניעתית במהלך עונת המשחקים



היסטוריה
רפואית



בדיקה
פיזיקלית



בדיקה
פונקציונלית

תוכנית חיזוקים

אישית



Custom made



מתן לוי

תוכנית חיזוקים למניעת פציעות

matan

דגשים כלליים:

1. ניתן לבצע לפני אימון: 30% מסך כל החזרות (לבצע את כל התרגילים)

2. לבצע לפחות שלוש פעמים בשבוע (מקס' 5)

תרגיל	תיאור	חזרות	סטים	סרטון
Wall squat+ physio ball	על רגל אחת- להישאר סטטי בזווית של 90 מעלות	30 ש' לכל רגל	4	https://www.youtube.com/watch?v=33fG57mShHw 
עמידת ברכיים על מזיו- בול	שלב ראשון- להתייציב שלב שני- להרים ולהוריד ישבן	8	5	https://www.youtube.com/watch?v=FRUdj17UFSk 

<https://>

<https://>

<https://>

שיקום פציעות

תהליך השיקום



פציעות ארוכות (מעל 4 שבועות היעדרות)



הצוות הרפואי הינו חלק מהמערכת אך לא
המערכת!

סוד ההצלחה הוא שיתוף פעולה של כל הצוות
המקצועי כדי למקסם את יעילות המערכת



תודה על ההקשבה