

# הכנס הישראלי הראשון על ריצה למרחקים ארוכים ובריאות

הכינוס המדעי לאנשי מקצוע בתחום הבריאות ולרצים שמתעניינים, בו נדון בנושאי בריאות הקשורים לריצה למרחקים ארוכים, כולל מניעת פציעות, טיפולים שונים וטכנולוגיות חדשות. בצמוד ל"מרתון טבריה"

ינואר 2-4, 2019

המרכז הרפואי ע"ש ברוך פדה

פוריה, ישראל



## יו"ר משותפים

רון גולן, MD, PhD: יו"ר החברה הישראלית לרפואת ספורט, מנהל רפואי של מרתון טבריה, אחראי שיקום לב ורפואת ספורט, מכון הלב, המרכז הרפואי זיו, צפת

ג'ורדן מצ'ל, MD: רופא ספורט, בי"ח לניתוחים מיוחדים, ניו-יורק, ארה"ב; פרופ' בבי"ס לרפואה, אוני' קורנל, ניו-יורק; חבר בוועדה מייעצת של "Runner's World"; מחבר הספר "Dr Jordan Metz's Running Strong"


## בחנות הנדי-קיור ו-Go-Heja



## יום רביעי, 2 בינואר 2019

7:30-8:45	התכנסות ורישום
8:45-9:00	<b>קבלת פנים:</b> דר' ארז און, מנהל המרכז הרפואי פוריה <b>פתיח:</b> דר' ג'ורדן מצ'ל - "יתרונות ואתגרים אשר בפני קהילת הרצים"
9:00-10:00	<b>תזונת ספורט, מאזן אנרגיה ומאגר חיידיקי המעי ברצים למרחקים ארוכים</b> <b>יו"ר:</b> צחי כנען, ישראל
09:00-09:30	האם יתכן שפעילות גופנית יומית לא תורמת להוצאה קלורית יומית? היבטים מלהיבים במטבוליזם <b>צחי כנען (תזונאי ספורט ורץ אולטרה), ישראל</b>
09:30-10:00	פעילות אירובית ומיקרוביום בספורטאים- האם יש השפעה על מדדים בריאותיים ושיפורי ביצוע? <b>גיא שלמון (תזונאי ספורט ופיזיולוג), ישראל</b>
10:00-10:30	<b>הפסקת קפה</b>
10:30-12:30	<b>פציעות ספורט</b> <b>יו"ר:</b> ג'ורדן מצ'ל, ארה"ב
10:30-11:00	פציעות הספורט השכיחות בקרב רצים למרחקים ארוכים וכיצד ניתן למנוע ולטפל בהן בעילות <b>ג'ורדן מצ'ל (רופא ספורט, איש ברזל), ארה"ב</b>
11:00-11:30	לרוץ יעיל: הביומכניקה של ריצה יעילה <b>נעם רשף (אורתופד ספורט, טריאתלט וחצי איש ברזל), ישראל</b>
11:30-12:00	כאבי שוקיים ברצים: אבחנה מבדלת, טיפול וניהול <b>יפתח חצרוני (אורתופד ספורט, מרכז רפואי מאיר), ישראל</b>
12:00-12:20	פציעות ריצה או פציעות של רצים? גישת הפיזיותרפיה לאבחון, טיפול ומניעה <b>יונתן רום (פיזיותרפיסט ספורט), ישראל</b>
12:20-12:30	נעלי ריצה: מושגי יסוד וחידושים בתחום – יובל בראון (סאקוני), ישראל
12:30-13:30	<b>ארוחת צהריים</b>
13:30-15:00	<b>שעונים ביולוגיים, בקרת חום ופיזיולוגיה של המאמץ בביצועים אתלטיים</b> <b>יו"ר:</b> רון גולן, ישראל
13:30-13:50	בקרת המחזור היומי של השונות בביצועים אתלטיים: מהרמה הפיזיולוגית לרמה המולקולרית <b>סער אזגורי (מכון ויצמן למדע), ישראל</b>
13:50-14:10	בקרת חום גוף בריצות ארוכות: גישה מעשית הטובה ביותר לאימון ותחרות בתנאי סביבה שונים <b>איתי קטקו (פיזיולוג מאמץ, מכון הלב), ישראל</b>
14:10-14:50	מבדקי מעבדה ושטח ויישומיהם באימון רצים חובבניים ומקצוענים: האמת שמאחורי השמות <b>אנדרו ג'ונס (פרופ' לפיזיולוגיה ורץ מרתון, אוני' אקסטר), אנגליה</b>
14:50-15:00	שאלות ותשובות
15:00-15:30	<b>הפסקת קפה</b>
15:30-17:00	<b>לב ספורטאי</b> <b>יו"ר:</b> דורון סודרסקי, ישראל
15:30-16:00	ריצה למרחקים ארוכים ודום לב פתאומי – האם עליי לחשוש? <b>דורון סודרסקי (קרדיולוג, מערך הלב, מרכז רפואי פדה-פוריה), ישראל</b>
16:00-16:30	מבנה הלב ותפקודו ברצים למרחקים ארוכים: שינויים אקוטיים וכרוניים <b>רון ראובני (פיזיולוג מאמץ, מרכז רפואי שיבא ואוני' תל-אביב), ישראל</b>
16:30-17:00	הערכה קרדיולוגית של רצים למרחקים ארוכים: שיטות וסיכונים <b>סער מנחה (קרדיולוג בכיר, מכון הלב, מרכז רפואי אסף הרופא), ישראל</b>

## יום חמישי, 3 בינואר 2019

7:30-8:30	התכנסות ורישום
8:30-13:00	גישה יישומית באבחון וטיפול ברצים למרחקים ארוכים
8:30-10:00	הגישה הפיזיולוגית
	<b>יו"ר: רון גולן, ישראל</b>
8:30-9:00	האם ריצות ארוכות עושה טוב לליבנו? <b>סער מנחה (קרדיולוג בכיר, אסף הרופא), ישראל</b>
9:00-9:30	<b>תיאור מקרה מס' 1:</b> אימון יתר ומגבלות לב-ריאה הנלוות אליו
9:30-10:00	<b>תיאור מקרה מס' 2:</b> מגבלות קרדיוסקולריות בריצות ארוכות לאחר אירוע לב גישת האימון הקוטבי: מתיאוריה ליישום
	<b>ניר בדולח (איש חינוך גופני ומאמן), ישראל</b>
	 <b>GoHeja</b> בחסות חברת
10:00-10:30	<b>הפסקת קפה</b>
10:30-11:45	<b>הגישה המכנית</b>
	<b>יו"ר: ג'ורדן מצ'ל, ארה"ב</b>
	תיאור מקרה מס' 1: שברי מאמץ ברצים – יפתח חצרוני, אורתופד ספורט, ישראל
	תיאור מקרה מס' 2: פציעות משימוש יתר ברצים – נעם רשף, אורתופד ספורט, ישראל
	תיאור מקרה מס' 3: דרור לינדנר – אורתופד ספורט, ישראל
	תיאור מקרה מס' 4: ג'ורדן מצ'ל/אחר, רופא ספורט, ארה"ב
11:45-12:45	<b>הגישה הפסיכולוגית</b>
	<b>מנחים:</b> קובי אורן (פסיכולוג קליני ורץ אולטרה בינלאומי), אמיר וייס (פסיכולוג קליני ורץ חובב)
	<b>משתתפים:</b> גלית בירנבוים-נבון (רצת אולטרה) איתן חרמון (רץ בינלאומי ייחודי), אחרים

## יום עיון לקהילת הרצים (יום ה', 3.1.19, 14:00-18:00)

### "מדע ועדכונים בנושאי בריאות וביצועים ספורטיביים לרצי מרחקים ארוכים"

14:00-14:25	מהי הדרך הטובה ביותר לתחזק ולטפל בגופו של רץ למרחקים ארוכים? <b>ג'ורדן מצ'ל (רופא ספורט, איש ברזל), ארה"ב</b>
14:25-14:50	האם קיימת דיאטה אופטימלית לרצים למרחקים ארוכים? <b>צחי כנען (תזונאי ספורט ורץ אולטרה), ישראל</b>
14:50-15:20	דיון משותף: מה צריך לקרות כדי שאגיע לביצועים הטובים ביותר עבורי בריצה? <b>מנחה: ג'ורדן מצ'ל, ארה"ב</b>
	<b>משתתפים:</b> אנדרו ג'ונס (פרופ' לפיזיולוגיה ורץ מרתון, אוני' אקסטר), אנגליה צחי כנען (תזונאי ספורט ורץ אולטרה), ישראל
	קובי אורן (פסיכולוג קליני ורץ אולטרה בעל הישגים בינלאומיים רבים), ישראל ניר בדולח (איש חינוך גופני ומאמן), ישראל
15:20-15:40	<b>הפסקת קפה</b>
15:40-16:00	האם ריצה למרחקים ארוכים בטוחה ללב שלך? <b>סער מנחה (קרדיולוג בכיר באסף הרופא ורץ ותיק), ישראל</b>
16:00-16:20	פציעות משימוש יתר ושברי מאמץ ברצים למרחקים ארוכים <b>נעם רשף (אורתופד ספורט טריאתלט וחצי איש ברזל), ישראל</b>
16:20-16:40	גישת האימון הקוטבי: מתיאוריה ליישום <b>ניר בדולח (איש חינוך גופני, מאמן), ישראל; בחסות חברת</b>
16:40-17:00	 <b>GoHeja</b> כיצד נשפר באופן בטוח תגובות פיזיולוגיות וביצועים ספורטיביים בריצה? <b>אנדרו ג'ונס (פרופ' לפיזיולוגיה ורץ מרתון, אוני' אקסטר), אנגליה</b>

17:00-18:00 תרגול יוגה (עדינה) ומתיחות לרצים

## תצפית ולמידה באוהל רפואה של "מרתון טבריה"

(בהרשמה מראש, למשתתפי הכנס בלבד)\*

יום שישי, 4.1.19

ביקור ותצפית באוהל רפואה של "מרתון טבריה", או השתתפות במקצי המרוץ ל-10 ק"מ, חצי מרתון והמרתון השלם.\*\*

7:15-7:30 הדרכה קצרה לצוותי רפואה של "מרתון טבריה" - אוהל רפואה

-7:30 הזנקת משתתפי חצי מרתון והמרתון השלם

8:00-13:30 תצפית ולמידה בקבוצות קטנות – אוהל רפואה

14:00 סיכום אירוע

\* נא לדאוג באופן אישי למזון ושתייה במהלך האירוע

\*\* דורש רישום מראש באתר המרוץ

## עלויות הרשמה (₪)

הרשמה מאוחרת (עד ה-30.12.18)	הרשמה מוקדמת* (עד ה-12.12.18)	
260	200	<b>כנס- יום אחד</b> (2.1.19 או 3.1.19)
330	270	<b>כנס- יום וחצי*</b> (2-3.1.19)
150	100	<b>יום עיון לרצים</b> (2.1.19, אחה"צ)

\* כל הנרשמים לכנס מלא (יום וחצי) **בהרשמה מוקדמת** יקבלו שובר קנייה "סאקוני" בסך 150 ₪, ואחד מהם יזכה למכשיר לייזר לטיפול אישי של Handy Cure בשווי של 2200 ₪, בהגרלה שתתקיים בסוף הכנס.

אתר הרשמה לכנס, כולל תכנית ופרטים ([Http://running-medicine.co.il](http://running-medicine.co.il))

בכל שאלה, נא לפנות לדר' רון גולן, [Rongol@netvision.net.il](mailto:Rongol@netvision.net.il)