העמותה לקידום הפיזיותרפיה

ISEPA

מידעון קורס: פיזיותרפיה בספורט - היבטים קליניים ומקצועיים

תאריכים: ינואר + פברואר + מרץ 2027

רקע:

קורס פיזיותרפיסט ספורט נועד להעניק לפיזיותרפיסטים מסגרת מקצועית, מקיפה ועדכנית לעבודה עם ספורטאים – החל ממניעת פציעות ומקבלת החלטות במגרש, דרך הערכה וטיפול בפציעות ספורט, ועד לשיקום ולחזרה בטוחה לפעילות. תכני הקורס מבוססים על ספרות מקצועית עדכנית ומשלבים היבטים קליניים, רפואיים, תזונתיים, פסיכולוגיים, אתיים וטכנולוגיים בשילוב למידה עיונית עם התנסות מעשית. הקורס מועבר על ידי צוות מרצים רב־מקצועי וכולל הרצאות, דיונים מקצועיים, ניתוחי מקרה, הצגות מקרה וסדנאות מעשיות.

הכרה מקצועית בינלאומית ISEPA - קבוצת העניין לפיזיותרפיה ספורט בישראל חברה בארגון הבינלאומי ISEPA, הקורס נבנה בהתאמה למסגרת כשירויות מעודכנת של הארגון.

בשלב זה הקורס הוגש לתהליך הכרה ע״י ISEPA. הארגון מתעתד להכיר בהכשרות השונות בעולם בנקודות השתלמות מקצועית (CPD). עם פתיחת התהליך להגשת בקשות לנקודות CPD תוגש בקשה עבור קורס זה.

מטרות הקורס:

- הכרת עקרונות עדכניים ומבוססי־ראיות למניעה, להערכה, לטיפול ולשיקום של פציעות ספורט
- למידת הערכה שיטתית, לקבל החלטות קליניות במגרש ובקליניקה ולבנות תוכנית שיקום המותאמת לספורטאי ולדרישות ענף הספורט
- התנסות בניתוח מקרים, במבדקים תפקודיים, בכלי מדידה ובטכניקות מעשיות.
- הכרת היבטים הרפואיים, תזונתיים, פסיכולוגיים ואתיים של הטיפול בספורטאי וחשיבות העבודה בצוות רב־מקצועי.

קהל יעד: הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים בעלי רישיון של משרד הבריאות.

היקף הקורס:

56 שעות - מתוכם 8 מפגשים פרונטליים ומפגש אחד מקוון

בנוסף לשעות אלו המשתתפים נדרשים לשתי הכשרות נוספות:

- 28 שעות השתלמות עזרה ראשונה (כלול במחיר הקורס) בחלוקה הבאה: 24 שעות מקוון ו־4 שעות לימוד מעשי פרונטלי.
- קורס מקוון למניעת שימוש בחומרים אסורים בספורט (החומר בלימודי באנגלית)

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מותנת במינימום של 28 משתתפים. ומוגבלת במספר של 30 משתתפים.

מקום: הקורס יתקיים במרכז סילבן אדמס לספורט, אוניברסיטת תל אביב.

תאריכים: 27, 20, 11, 4 - ינואר 2027
24, 17, 10, 3 - פברואר 2027
8, 3 - מרץ 2027

שעות: 14:00-19:30

עלות למשתתף: עלות לחבר **3,200** ₪
עלות ללא חבר **4,571** ₪

תאריך אחרון לרישום: **4.12.2026**

* במהלך הקורס תוצב עמדת שתיה חמה (מזון באחריות המשתתפים).

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

תנאים לקבלת תעודה:

- חובת נוכחות של 80% מהמפגשים
- תרגול מעשי וניתוח מקרים בכיתות הלימוד.
- מבחן מעשי בתום הקורס בציון עובר (75).
- כחלק מחובות הקורס, המשתתפים נדרשים להשלים קורס מקוון למניעת שימוש בחומרים אסורים בספורט מטעם הסוכנות העולמית למניעת סימום בספורט (WADA). הקורס ניתן ללא עלות.
- השתלמות עזרה ראשונה בהיקף של **לא פחות מ- 28 שעות** (כלולה בעלות הקורס) - משתתפים שלא עברו בעבר קורס עזרה ראשונה בהיקף של 28 שעות נדרשים להשלים את ההכשרה במלואה.

<u>ההקלות הבאות יחולו על משתתפים אשר השלימו בעבר קורס בהיקף זה, בכפוף להצגת אישורים מתאימים:</u>

- **פטור מלא**: למי שהשלימו קורס בהיקף של 28 שעות במהלך השנתיים האחרונות.
- **פטור מלא**: למי שהשלימו קורס בהיקף של 28 שעות בעבר, וכן ריענון עזרה ראשונה במהלך השנתיים האחרונות.
- **חובת השתתפות במפגש המעשי בלבד**: למי שהשלימו קורס בהיקף של 28 שעות לפני יותר משנתיים ולא עברו ריענון במהלך השנתיים האחרונות.

מרצים מובילי הקורס:

אורי אלבר MSc, PT - פיזיותרפיסט משנת 2002 ומאמן ריצה. עובד במרכז שיקום בית יונה בבאר שבע. מרצה באוניברסיטת בן גוריון.

לירן ליפשיץ .MSc, PT, MBA - פיזיותרפיסט משנת 1995 . הבעלים של קליניקת Physio & More תל אביב, ישראל. בעל תואר ראשון ושני בפיזיותרפיה, ותואר MBA בחדשנות רפואית. היה 12 שנים הפיזיותרפיסט הראשי של נבחרת ישראל בכדורגל, והיה ראש המחלקה הרפואית של ההתאחדות לכדורגל. מכהן כיו"ר קבוצת העניין לפיזיותרפיה בספורט מטעם העמותה לקידום הפיזיותרפיה. מרצה בנושאים שונים הקשורים לפיזיותרפיה בספורט בקורסים בארץ ובעולם. חבר בוועדת החינוך של החברה הבינלאומית לשימור מפרק הירך (ISHA). שותף לכתיבת 3 ניירות עמדה בינלאומיים בנושא פציעות ירך ומפשעה.

נגה גל .MSc, PT, MBA - פיזיותרפיסטית משנת 1991. בעלת תואר ראשון ושני בפיזיותרפיה ותואר שני במנהל מערכות בריאות ובנוסף מטפלת מוסמכת בשיטת LiCBT. פיזיותרפיסטית במרכז הרפואי שמיר, מנהלת ביה"ס לפיזיותרפיה באסף הרופא וחברת סגל בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת תל אביב.

ד"ר מיה קלה בנצור - פיזיותרפיסטית משנת 1992. מנהלת המחלקה לטיפול בפגיעות ספורט במכון וינגייט. מרצה בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה. בעלת תואר שני בפיזיותרפיה עם התמחות בשיקום פגיעות ספורט ותואר שלישי מטעם אוניברסיטת חיפה. ושימשה כפיזיותרפיסטית של משלחות ישראל למשחקים האולימפיים.

נורית זנגו בר BPT - פיזיותרפיסטית משנת 2015 בתחום הטיפול הלימפטי מטפלת בעיקר בספורטאים. בעלת קליניקה עצמאית.

עופר בן צבי BPT, M.E.M.O.S - פיזיותרפיסט משנת 1999. מייסד מכון "ספורתרפיה", לשיקום ספורטאים. שימש כפיזיותרפיסט בנבחרות הכדורסל והג'ודו וכפיזיותרפיסט בשתי משלחות אולימפיות.

קובי לאי BPT - פיזיותרפיסט משנת 2011, בוגר אוניברסיטת בן גוריון . עוסק בשיקום אורתופדי, פציעות ספורט. עובד במערך הלוחם בצה"ל ומנהל קליניקה פרטית לפציעות ספורט ואורתופדיה. מרכז מרפאת ייעוץ לימודית רב מקצועי בהובלת פרופ' נחום הלפרין.

מרצים נוספים:

אוהד אינטרטור BPT - (2000) פיזיותרפיסט, מורה וחוקר תנועה.

אור מיכאלי BPT - בעל קליניקה פרטית, שירותי בריאות כללית.

אורי הראל - פיזיולוג ומאמן יכולות גופניות . מתמחה בניתוח ביצועים גופנים וניטור עומסים.

איילת יהב BPT, MSc PT - (2006) קליניקה פרטית

איימי שפירא BPT, MA - פיזיותרפיסטית ומידענית אקדמית, בית הספר לרפואה והחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה.

אלעד דמרי MSc PT - (2009) מנהל מרכז DM לפיזיותרפיה ורפואה בבאר שבע.

אתי שוימר BPT, MSc PT - (2006) פיזיותרפיסטית בקליניקה פרטית.

ברנרדו ברקן BPT - (2005) פיזיותרפיסט. המרכז לרפואת ספורט. מכון וינגייט. מדריך מוסמך טייפ דינאמי

ד"ר גיא מורג MD - מומחה בכירורגיה אורתופדית ורפואת ספורט וממלא מקום מנהל היחידה לאורטופדיה של פציעות ספורט במרכז הרפואי איכילוב.

פרופ' גלי דר - פיזיותרפיסטית וחוקרת, פרופסור חבר בחוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה.

ג'ניה מלמן BPT - (2014) פיזיותרפיסט בצה"ל, מכבי שירותי בריאות וקליניקה פרטית

עו״ד דליה בושינסקי - עורכת דין דיני ספורט בעלת תואר שני בניהול ספורט למנהלים

דורון שליסל MSc, PT - (2015) מנהל מקצועי מדיקס חיפה

ד"ר דליה נבות מינצר MD - מומחית ברפואת משפחה ורופאת ספורט.

ד"ר דרור לינדנרMD - מנהל היחידה לפציעות ספורט במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא), רופא מועדון הכדורגל מכבי תל אביב.

ד"ר יאיר להב - דיאטן קליני ופיזיולוג מאמץ, מרצה בחוג לפיזיולוגיה באוני ת״א, ובחוג לתזונה בפקולטה לחקלאות ברחובות.

ד"ר יבגני קוץ MD - מרכז רפואי מאיר. רדיולוג המתמחה בתחום דימות מערכת שריר־שלד.

יואב אזרד קליין - מאמן גופני בעל תואר שני במדעי האימון מאוניברסיטת UCAM בספרד. מדען ספורט - במכון סילבן אדמס באוניברסיטת תל אביב.

יוני הרנוביץ BPT - (2016) פיזיותרפיסט ראשי מועדון כדורגל מכבי תל אביב בוגרים.

יונתן רום BPT - (2004) פיזיותרפיסט ביחידה מובחרת בצה״ל ובעל קליניקה פרטית בקיבוץ דליה.

יונתן קריא BPT - (2014) פיזיותרפיסט קבוצות כדורסל, כדורגל וכדור יד.

יוסי בלייר BPT - (2006) המרכז לרפואת ספורט במכון וינגייט

ירון גנקין - מאמן גופני בעל תואר ראשון בחינוך גופני ממכללת וינגייט ותואר שני במדעי הספורט מאוניברסיטת UCAM בספרד. ראש תחום יכולות גופניות ומדעי הספורט במכון סילבן אדמס למדעי הספורט באוניברסיטת תל אביב.

ירון בוסטין BPT - (2001) פיזיותרפיסט ביחידות מובחרות בצה"ל. מדריך קליני בעבר.

ד"ר ליאור לבר MD - מנהל שירות ארתרוסקופיות ופציעות ספורט במרכז הרפואי הלל יפה. רופא ראשי של התאחדות הכדורגל בישראל.

ליאור ליפשיץ - פסיכולוג בתחום הספורט והביצוע.

ד"ר מוקי יניב MD - מומחה בכירורגיה אורתופדית בבית חולים לילדים דנה- דואק, מרפאת ספורטופדיה.

נועם רדליך - דיאטנית קלינית מרכזת קורס בתזונת ספורט מטעם בית הספר ללימודי המשך של אוניברסיטת תל אביב.

ד"ר נועם רשף MD - מנהל המחלקה האורתופדית מרכז רפואי זיו צפת.

פרופ' עינת קודש - פיזיותרפיסטית וחוקרת, פרופסור חבר וראש החוג לפיזיותרפיה באוניברסיטת חיפה.

עירית סמילנסקי BPT - 2001 מנהלת מרכזים לפיזיותרפיה ולפציעות ספורט. מלוות המשלחת האולימפית ב- 2008.

ד״ר ערן ממן MD - מומחה בכירורגיה אורתופדית ומנהל היחידה לכירורגיית הכתף במרכז הרפואי איכילוב.

ד"ר רון שביט - פיזיותרפיסט וחבר סגל בכיר במחלקה לפיזיותרפיה באוניברסיטת אריאל.

שרון זאבי - מנהלת תחום ספורט נשים השגי- תחרותי במשרד הספורט.

פירוט תכני הקורס:

	שעה	נושא	מרצה/ים
מפגש 1 מניעה וחזרה לספורט **יום שני 4.1.2027**	14:45–14:00	ברכות והרצאת מבוא לקורס	לירן ליפשיץ
	15:30–14:45	מניעת פציעות ספורט: סקירת ספרות	ד״ר מיה קלה בנצור
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	16:45–16:00	תכניות מניעה קבוצתיות לפי ענפי ספורט	אלעד דמרי
	17:30–16:45	מבדקי סקר ברמת הספורטאי	לירן ליפשיץ
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	19:30–18:00	סדנה מעשית: עקרונות בחזרה לספורט; חזרה לריצה לאחר פציעה; מבדקים תפקודיים ושאלונים	ד״ר מיה קלה בנצור
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 2 חבלות ראש וזעזוע מוח בספורט **יום שני, 11.1.2027**	15:30–14:00	אבחון, טיפול וניהול חבלות ראש בספורט	ד״ר דליה נבות
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	17:30–16:00	זיהוי והערכה של זעזוע מוח בספורט (Sport-Related (SRC – Concussion	איילת יהב גלקין
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	19:30–18:00	זיהוי והערכה של זעזוע מוח בספורט (SRC) – המשך ויישום	איילת יהב גלקין
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 3 קבלת החלטות במגרש **יום רביעי, 20.1.2027**	15:30–14:00	פגיעות אורתופדיות במגרש: ניתוח מצבים וקבלת החלטות	ד״ר גיא מורג יונתן רום עופר בן צבי נמרוד מאהלר
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	17:30–16:00	מהדשא לחדר הטיפולים: קבלת החלטות בשטח	יונתן קריא
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	18:45–18:00	בין המגרש לשדה: הדומה והשונה בפיזיותרפיה בספורט ובצבא	ירון בוסטין
	19:30–18:45	ליווי קבוצות ונבחרות: אתגרים, תפקידים וקבלת החלטות	עופר בן צבי
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 4 רקמות, הדמיה ותזונת ספורט **יום רביעי, 27.1.2027**	14:45–14:00	תהליכי החלמת רקמות ושלבי הדלקת	ד״ר עינת קודש
	15:30–14:45	תרופות וזריקות לזירוז התאוששות	ד״ר ליאור לבר
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	16:45–16:00	הדמיה רפואית בספורט: מצילום רנטגן ועד MRI	ד״ר יבגני קוץ
	17:30–16:45	הדמיית ברך בספורט: ממצאים שכיחים ומשמעות קלינית	ד״ר נועם רשף
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	18:45–18:00	תזונת ספורט: מהתיאוריה לפרקטיקה – חלק א׳	יאיר להב
	19:30–18:45	תזונת ספורט: מהתיאוריה לפרקטיקה – חלק ב׳	נועם רדליך
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 5	14:40–14:00	גפה תחתונה בספורט: פציעות שכיחות ועקרונות טיפול	ד״ר דרור לינדנר
	15:00–14:40	שיקום פציעות ACL	אור מיכאלי

פגיעות גפה תחתונה **יום רביעי, 3.2.2027**	15:20–15:00	שיקום פציעות מניסקוס	יונתן רום
	15:40–15:20	שיקום פציעות קרסול	קובי לאי
	16:00–15:40	**הפסקה**	
	16:20–16:00	שיקום פציעות שריר	דורון שליסל
	16:40–16:20	שיקום פציעות ירך	לירן ליפשיץ
	17:30–16:40	הצגת מקרה: גפה תחתונה	ד״ר דרור לינדנר והפיזיותרפיסטים
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	19:30–18:00	סדנת חבישות מעשית – גפה תחתונה	ד״ר מיה קלה בנצור יוסי בלייר
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 6 **מקוון** אתיקה, מידענות והיבטים פסיכולוגיים **יום רביעי, 10.2.2027**	14:45–14:00	אתיקה וחוק הספורט	עו״ד דליה בושינסקי
	15:30–14:45	מוגנות ומרחב בטוח בספורט	שרון זאבי
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	16:45–16:00	מידענות: חיפוש ספרות מקצועית והערכת איכותה	איימי שפירא
	17:30–16:45	מתי לעצור? דגלים אדומים בספורט	ד״ר רון שביט
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	18:45–18:00	פסיכולוגיה בספורט: ביצועים, התמודדות וחזרה מפציעה	ליאור ליפשיץ
	19:30–18:45	חסמים פסיכולוגיים בדרך למגרש: זיהוי והדרכה	נוגה גל
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 7 פגיעות גפה עליונה **יום רביעי, 17.2.2027**	14:45–14:00	גפה עליונה בספורט: פציעות שכיחות ועקרונות טיפול	ד״ר ערן ממן
	15:10–14:45	שיקום פציעות כתף	עירית סמילנסקי
	15:30–15:10	שיקום פציעות כף יד	אתי שוימר
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	16:45–16:00	הצגת מקרה: פגיעות גפה עליונה	ד״ר ערן ממן עירית סמילנסקי
	17:30–16:45	סדנת חבישות מעשית – גפה עליונה	ברנרדו ברקן עופר בן צבי
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	19:30–18:00	סדנת חבישות מעשית – גפה עליונה (המשך)	ברנרדו ברקן עופר בן צבי
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 8 אוכלוסיות ייחודיות, נפיחות וכאב **יום רביעי, 24.2.2027**	14:45–14:00	היבטים ייחודיים בפציעות ספורט בקרב נשים	פרופ׳ נעמה קונסטנטיני
	15:30–14:45	היבטים ייחודיים בפציעות ספורט בילדים ובנוער	ד״ר מוקי יניב
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	16:45–16:00	טיפול וחבישות להפחתת נפיחות בפציעות ספורט	נורית זנגו בר
	17:30–16:45	סדנת חבישות מעשית	ד״ר מיה קלה בנצור לירן ליפשיץ
	18:00–17:30	**הפסקה**	
	18:45–18:00	כאב בספורט: להבין, לפרש ולטפל	אורי אלבר
	20:00–18:45	בחינה	
	שעה	**נושא**	**מרצה/ים**
מפגש 9 טכנולוגיה, מדידה וניהול בספורט **יום רביעי, 3.3.2027**	14:20–14:00	שימוש באולטרסאונד אבחנתי בפציעות ספורט	פרופ׳ גלי דר
	14:40–14:20	BFR בספורט ובשיקום: מתי להשתמש וכיצד ליישם	ג׳ניה מלמן
	15:00–14:40	פלטות כוח בספורט ובשיקום	ירון גנקין יואב אזרד קליין
	15:30–15:00	AI בינה בתנועה כשותף לחשיבה ולמחקר בפיזיותרפיה לספורטאים	אוהד אינטרטור
	16:00–15:30	**הפסקה**	
	16:30–16:00	ניהול עומסים בעידן המודרני: מאמן הכושר והפיזיותרפיסט	אורי הראל - מכבי חיפה
	16:50–16:30	דינמומטר ידני: עקרונות ויישום קליני	לירן ליפשיץ
	17:10–16:50	איזוקינטיקה: מתי להשתמש, כיצד למדוד ואיך לפרש	ד״ר מיה קלה בנצור
	17:30–17:10	רישום ותיעוד בספורט	יוני הרנוביץ- מכבי ת״א

	18:00–17:30	**הפסקה**	
	19:30–18:00	פאנל רב־מקצועי: מאמנים, ספורטאי/ת וצוות רפואי	רופא/ה; פיזיותרפיסט/ית; מנהל/ת מקצועי/ת; מאמן/ת; מאמן/ת כושר; ספורטאי/ת
	חלקים משלימים לקורס - תנאי לקבלת תעודה		
מפגש 10 עזרה ראשונה **יום שני, 8.3.2027**	19:30–14:00	עזרה ראשונה - מפגש מעשי	שימו לב! פיזיותרפיסט שיציג תעודת עזרה ראשונה בתוקף העומדת בדרישות יהיה פטור מביצוע חלק זה. במקרים שבהם נדרש ריענון, המשתתף יידרש לבצע ריענון בלבד ולא קורס מלא.

דרכי ההוראה בקורס: קורס משולב פרונטלי עיוני + מעשי ומקוון + אסינכרוני.

ביבליוגרפיה:

1. Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(18).

2. Crossley, K. M., Hart, H. F., West, T. J., Kennedy, J. B., Culvenor, A. G., Khan, M. C. M., Couch, J. L., & Whittaker, J. L. (2024). Knee Confidence, Fear of Movement, and Psychological Readiness for Sport in Individuals With Knee Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 54(4), 234-247.

3. Chaput, M., Myer, G. D., Grooms, D. R., Criss, C. R., Simon, J. E., & Diekfuss, J. A. (2023). Combining Neurocognitive and Functional Tests to Improve Return-to-Sport Decisions Following ACL Reconstruction. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 53(8), 1-5.

4. Hickey, J. T., Opar, D. A., Weiss, L. J., & Heiderscheit, B. C. (2022). Hamstring Strain Injury Rehabilitation. *Journal of Athletic Training*, 57(2), 125-135.

5. van Ierssel, J., Ferdinand Pennock, K., Sampson, M., Zemek, R., & Caron, J. G. (2022). Which psychosocial factors are associated with return to sport following concussion? A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 11, 438-449.

6. Pasqualini, I., Hurley, E. T., Khan, S. T., Soares, R. W., Grobaty, L., Johnson, C., Lau, B. C., Tjong, V. K., & Rossi, L. A. (2025). Psychological Readiness for Return to Sport After Shoulder Stabilization Surgery: A Review of Current Evidence and the Role of The Shoulder Instability Return to Sport After Injury (SIRSI) Scale. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 16, 55-65.

7. Pringels, L., Capelleman, R., Burssens, A., Planckaert, G., Van den Abeele, A., Wezenbeek, E., & Vanden Bossche, L. (2025). Effectiveness of reducing tendon compression in the rehabilitation of insertional Achilles tendinopathy: a randomised clinical trial. *British Journal of Sports Medicine*.

8. Marín Fermín, T., Al-Dolaymi, A. A., & D'Hooghe, P. (2023). Acute Ankle Sprain in Elite Athletes: How to Get Them Back to the Game?. *Foot and Ankle Clinics*, 28(2), 309-320.

9. Kemp, J. L., Scholes, M. J., Smith, A. J., Coburn, S. L., Johnston, R. R. T., Jones, D. M., Girdwood, M. A., King, M. G., Mentiplay, B. F., De Oliveira Silva, D., Pazzinatto, M., Schache, A. G., Gomes, D. A., Coburn, G. M., & Crossley, K. M. (2026). Physiotherapist-led treatment for femoroacetabular impingement syndrome (the PhysioFIRST study): an assessor-blinded, limited disclosure randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 60, 951-961.

10. de Vos, R.-J., van der Vlist, A. C., Zwerver, J., Meuffels, D. E., Smithuis, F., van Ingen, R., van der Giesen, F., Visser, E., Balemans, A., Pols, M., Veen, N., den Ouden, M., & Weir, A. (2021). Dutch multidisciplinary guideline on Achilles tendinopathy. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 1125-1134.

11. Kalske, R., Sihvonen, R., Paavola, M., Malmivaara, A., Itälä, A., Joukainen, A., Kalske, J., Nurmi, H., Toivonen, P., Sillanpää, N., Kiekara, T., Turkiewicz, A., Englund, M., Taimela, S., & Järvinen, T. L. N. (2026). Arthroscopic Partial Meniscectomy for Degenerative Tear - 10-Year Outcomes. *The New England Journal of Medicine*, 394(17), 1757-1759.

12. Neal, B. S., Lack, S. D., Bartholomew, C., & Morrissey, D. (2024). Best practice guide for patellofemoral pain based on synthesis of a systematic review, the patient voice and expert clinical reasoning. *British Journal of Sports Medicine*, 58, 1486-1495.

13. Myhrvold, S. B., Brouwer, E. F., Andresen, T. K. M., Rydevik, K., Amundsen, M., Grün, W., Butt, F., Valberg, M., Ulstein, S., & Hoelsbrekken,

S. E. (2022). Nonoperative or Surgical Treatment of Acute Achilles' Tendon Rupture. *The New England Journal of Medicine*, 386(15), 1409-1420.

14. Filbay, S. R., Bullock, G., Russell, S., Brown, F., Hui, W., & Egerton, T. (2025). No Difference in Return-to-Sport Rate or Activity Level in People with Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injury Managed with ACL Reconstruction or Rehabilitation Alone: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 55, 2191-2205.

15. Morrissey, D., Cotchett, M., J'Bari, A. S., Prior, T., Griffiths, I. B., Rathleff, M. S., Gulle, H., Vicenzino, B., & Barton, C. J. (2021). Management of plantar heel pain: a best practice guide informed by a systematic review, expert clinical reasoning and patient values. *British Journal of Sports Medicine*.

16. Fort-Vanmeerhaeghe, A., Milà-Villarroel, R., Pujol-Marzo, M., Arboix-Alió, J., & Bishop, C. (2022). Higher Vertical Jumping Asymmetries and Lower Physical Performance are Indicators of Increased Injury Incidence in Youth Team-Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(8), 2204-2211.

17. Bishop, C., Jordan, M., Torres-Ronda, L., Loturco, I., Harry, J., Virgile, A., Mundy, P., Turner, A., & Comfort, P. (2023). Selecting Metrics That Matter: Comparing the Use of the Countermovement Jump for Performance Profiling, Neuromuscular Fatigue Monitoring, and Injury Rehabilitation Testing. *Strength and Conditioning Journal*, 45(5), 545-553.

18. Berberet, D., Petway, A., Bell, K., Gillen, Z., Mundy, P., Barrera, H., Kabo, J., Walker, D., Modenwald, G., Welsh, B., & McMahon, J. J. (2025). Unlocking Basketball Athletic Performance: Countermovement Jump Rebound (CMJ-RE) Normative Reference Values Derived from Force Plate Data Across Seven NCAA Division-I Power Five Men's College Basketball Teams. *International Journal of Strength and Conditioning*.

19. Bullock, G. S., Ward, P., Impellizzeri, F. M., Kluzek, S., Hughes, T., Hillman, C., Waterman, B. R., Danelson, K., Henry, K., Barr, E., Healy, K., Räisänen, A. M., Gomez, C., Fernandez, G., Wolf, J., Nicholson, K. F., Sell, T., Zerega, R., Dhiman, P., … Collins, G. S. (2023). Up front and open? Shrouded in secrecy? Or somewhere in between? A meta-research systematic review of open science practices in sport medicine research. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, *53*(12), 735–747.

20. Manjali, J. J., & Gupta, T. (2020). Critical appraisal of a clinical research paper: What one needs to know. *Cancer Research, Statistics, and Treatment*, *3*(3), 545–551.

21. Cook, T., Lewis, J., & Powell, J. (2026). Rethinking strength testing in rotator cuff-related shoulder pain: a clinical tradition that lacks muscle. *Journal of Manual & Manipulative Therapy*, 34(3), 193-198.

22. Powell, J. K., Lewis, J., Schram, B., & Hing, W. (2024). Is exercise therapy the right treatment for rotator cuff-related shoulder pain? Uncertainties, theory, and practice. *Musculoskeletal Care*, 22(2), e1879.

23. Shavit R, Kushnir T, Nudelman Y, Springer S. Enhancing Clinical Confidence: Effects of Medical Screening and Differential Diagnosis Training for Low Back Pain. Journal of Multidisciplinary Healthcare. 2025;18:29–39.

24. Cheuquelaf-Galaz, C., Antúnez-Riveros, M. A., Lastra-Millán, A., Canals, A., Aguilera-Godoy, A., & Núñez-Cortés, R. (2024). Exercise-based intervention as a nonsurgical treatment for patients with carpal instability: A case series. *Journal of Hand Therapy*, 37(3), 397-404.

25. Hagert, E., & Rein, S. (2024). Wrist proprioception—An update on scientific insights and clinical implications in rehabilitation of the wrist. *Journal of Hand Therapy*, 37(2), 257-268.

26. McCarron, L., Coombes, B. K., Bindra, R., & Bisset, L. (2023). Current rehabilitation recommendations following primary triangular fibrocartilage complex foveal repair surgery: A survey of Australian hand therapists. *Journal of Hand Therapy*, 36(4), 932-939.

27. Parikh, H. B., Herman, M. C., & Shin, S. S. (2023). Can we do it faster? accelerated rehabilitation following thumb ulnar collateral ligament repair with suture tape augmentation. *Journal of Hand Therapy*, 36(1), 241-244.

28. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.

29. Gallant, C., Barry, N., & Good, D. E. (2018). Physiological underarousal as a mechanism of aggressive behavior in university athletes with a history of concussion. *Brain and Behavior*, 8(9), e01038.

30. Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 41-63.

31. Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5-25.

32. Bergman, R., Li, D., & Shuman, V. L. (2025). Acute ankle sprain. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

33. Delahunt, E., Bleakley, C. M., Bossard, D. S., Caulfield, B. M., Docherty, C. L., Doherty, C., Fourchet, F., Fong, D. T., Hertel, J., Hiller, C. E., Kaminski, T. W., MacAuley, D., McKeon, P. O., Munn, J., O'Connor, S. R., O'Driscoll, J., O'Keeffe, M., Ryan, J., & Wikstrom, E. A. (2018). Clinical assessment of acute lateral ankle sprain injuries (ROAST): 2019 consensus statement and recommendations of the International Ankle Consortium. *British Journal of Sports Medicine*, 52(20), 1304-1310.

34. Martin, R. L., Davenport, T. E., Fraser, J. J., Sawdon-Bea, J., Carreira, D. S., Carroll, C. C., Kivlan, B. R., Mathé, K., & Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. (2021). Ankle Stability and Movement Coordination Impairments: Lateral Ankle Ligament Sprains Revision 2021. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 51(4), CPG1-CPG80.

35. Wagemans, J., Bleakley, C., Taeymans, J., & Vissers, D. (2025). A Systematic Review of Rehabilitation Interventions for Athletes with Chronic Ankle Instability. *Journal of Clinical Medicine*, 15(1), 220.

36. Nasser, A. M., Pizzari, T., Grimaldi, A., Vicenzino, B., Rio, E., & Semciw, A. I. (2021). Proximal hamstring tendinopathy; expert physiotherapists' perspectives on diagnosis, management and prevention. *Physical Therapy in Sport*, 48, 67-75.

37. Breed, R., Hulm, S., Hickey, J. T., Timmins, R. G., Opar, D., Banyard, H. G., & Maniar, N. (2026). Hamstring force and stretch during progressively increasing running speeds and the eccentric phase of resistance training exercises commonly used for injury prevention and rehabilitation. *British Journal of Sports Medicine*, 60, 420-428.

38. Rich, A., Ford, J., Cook, J., & Hahne, A. (2025). Physiotherapy Compared With Shockwave Therapy for the Treatment of Proximal Hamstring Tendinopathy: A Randomized Controlled Trial. *The American Journal of Sports Medicine*, 53(14), 3396-3407.

39. Perera, E., Zhu, X. M., Horner, N. S., Bedi, A., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2022). Effects of Blood Flow Restriction Therapy for Muscular Strength, Hypertrophy, and Endurance in Healthy and Special Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 32(5), 531-545.

40. Wengle, L., Migliorini, F., Leroux, T., Chahal, J., Theodoropoulos, J., & Betsch, M. (2022). The Effects of Blood Flow Restriction in Patients Undergoing Knee Surgery: A Systematic Review and Meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 50(10), 2824-2833.

41. Zhou, L., Rothrauff, B., Chen, L., Jin, S., He, S., & He, J. (2025). Comparison of blood flow restriction training rehabilitation and general rehabilitation exercise after anterior cruciate ligament reconstruction: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 33(9), 2713-2728.

42. Buckthorpe, M., Tamisari, A., & Della Villa, F. (2020). A TEN TASK-BASED PROGRESSION IN REHABILITATION AFTER ACL RECONSTRUCTION: FROM POST-SURGERY TO RETURN TO PLAY - A CLINICAL COMMENTARY. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 15(4), 611-623.

43. Kotsifaki, R., Korakakis, V., King, E., Barbosa, O., Maree, D., Pantouveris, M., Bjerregaard, A., Luomajoki, J., Wilhelmsen, J., & Whiteley, R. (2023). Aspetar clinical practice guideline on rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *British Journal of Sports Medicine*, 57(9), 500-514.

44. Harel, U., Gershgoren, L., & Carmeli, E. (2020). Differences in activity patterns between adult and U-21 major league players. The Sport Journal, 22.

45. Bangsbo J, Mohr M, Krustrup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. Journal of Sports Sciences. 2006;24(7):665–674.

46. Tesarz, J., et al. (2024). Pain processing in elite athletes: An updated systematic review and meta-analysis of pain thresholds and pain tolerance. *The Journal of Pain*, 25(3), 612-628.

47. Chen, T., & Chen, J. (2026). Top-down control of the descending pain modulatory system drives multimodal placebo analgesia. *Neuron*, 114(4), 842-856.

48. Fribourg & Bern Collaboration. (2026). Cortical architecture and structural alterations of cerebral sulci in chronic primary pain conditions. *Frontiers in Pain Research*, 7, 1024-1039.

49. University of Iowa Health Care Group. (2026). Identification of a locus coeruleus Mu-opioid receptor brake mechanism in neuropathic pain states. *Current Biology*, 36(8), 1544-1558.

50. Effectiveness of Cryotherapy on Pain Intensity, Range of Motion, Swelling and Function in the Postoperative Care of Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials.
British Journal of Sports Medicine. 2026. Miranda JP, Figueiredo RCC, Saragiotto B, Oliveira VC

51. Effect of Physical Methods of Lymphatic Drainage on Postexercise Recovery of Mixed Martial Arts Athletes.

Clinical Journal of Sport Medicine : Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine. 2019. Zebrowska A, Trybulski R, Roczniok R, Marcol W.

52. Manual Lymphatic Drainage for Lymphedema Following Breast Cancer Treatment.The Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015. Ezzo J, Manheimer E, McNeely ML, et al.

53. Toledano, N., & Dar, G. (2023). Ultrasonographic measurements of the omohyoid muscle during shoulder muscles contraction. Journal of Ultrasound, 26(3), 711-716.

54. Dar, G., Waddington, G., Stern, M., Dotan, N., & Steinberg, N. (2020). Differences between long distance road runners and trail runners in Achilles tendon structure and jumping and balance performance. PM&R, 12(8), 794-804.

55. Krasnopolsky, N., Ami, N. B., & Dar, G. (2024). Ultrasound assessment and self-perception of pelvic floor muscle function in women with stress urinary incontinence in different positions. Diagnostics, 14(19), 2230.

56. Harput G, Guney-Deniz H, Nyland J, Kocabey Y. Postoperative rehabilitation and outcomes following arthroscopic isolated meniscus repairs: A systematic review. Phys Ther Sport. 2020 Sep;45:76-85. doi: 10.1016/j.ptsp.2020.06.011. Epub 2020 Jul 13. PMID: 32688294.

57. Pujol N, Giordano AO, Wong SE, Beaufils P, Monllau JC, Arhos EK, Becker R, Della Villa F, Brett Goodloe J, Irrgang JJ, Klugarova J, Klosterman EL, Królikowska A, Krych AJ, LaPrade RF, Manske R, van Melick N, Monson JK, Ostojic M, Paterno MV, Piontek T, Perelli S, Rambaud A, Robinson J, Schmitt LC, Senorski EH, Snaebjornsson T, Tagliero AJ, Benjamin Ma C, Prill R. The formal EU-US Meniscus Rehabilitation 2024 Consensus: An ESSKA-AOSSM-AASPT initiative. Part I-Rehabilitation management after meniscus surgery (meniscectomy, repair and reconstruction). Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2025 Aug;33(8):3002-3013. doi: 10.1002/ksa.12674. Epub 2025 May 12. PMID: 40353298; PMCID: PMC12310086.

58. Ackermann J, Jones M, Ball SV, Williams A. Comparative Outcomes of Isolated Lateral Meniscal Repair and Meniscectomy in Professional Soccer Players: Implications for Return to Play, Career Longevity, and Performance. Am J Sports Med. 2025 Sep;53(11):2514-2522. doi: 10.1177/03635465251362504. Epub 2025 Aug 15. PMID: 40815849.