

# Usługa - Bieganie bez bólu - technika, prewencja, leczenie



4.7/5 z 1547 ocen

## Bieganie bez bólu - technika, prewencja, leczenie

Numer usługi: 2021/10/27/36350/1214985

Dostawca usług: Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego "MED COACH"

Miejsce usługi: Warszawa

Dostępność: Usługa otwarta

Forma świadczenia: stacjonarna

Status usługi: odwołana



1 300,00 zł netto za osobę

1 300,00 zł brutto za osobę

72,22 zł netto za osobogodzinę

72,22 zł brutto za osobogodzinę



Rodzaj  
Usługa szkoleniowa



Kategoria / Podkategoria  
Zdrowie i medycyna / Medycyna



Dofinansowanie  
Tak



od 23.07.2022  
do 24.07.2022

### Informacje o usłudze

Sposób dofinansowania: wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi:

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby, które posiadają wykształcenie lub są w trakcie toku studiów/nauczania w zakresie:  
► fizjoterapii

Minimalna liczba uczestników: 1

Maksymalna liczba uczestników: 26

Data zakończenia rekrutacji: 22-07-2022

Liczba godzin usługi: 18

Podstawa uzyskania wpisu do świadczenia usługi: Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

### Ramowy program usługi

#### Zakres tematyczny:

#### W pierwszej części szkolenia dowiesz się:

- Jak patrzeć na osobę biegającą?
- Jak wychwytywać błędy?
- Jak analizować pracę stóp, kolan, bioder, tułowia?

#### W części drugiej:

- Wymienimy najczęściej występujące urazy związane z biegiem
- Podamy czynniki ryzyka wywołujące kontuzje
- W oparciu o znajomość prawidłowej techniki biegu wskażemy drogę do korekty biomechaniki ruchu

Warto mieć w zanadru zestaw ćwiczeń korygujących, prewencyjnych na poszczególne segmenty ciała: stopy, kolana, biodra, tułów, ramiona.

#### Dlatego w części trzeciej:

- Wskażemy ćwiczenia globalne ustawiające postawę biegową, dającą podstawę do długotrwałego, bezkontuzyjnego biegania
- Przedstawimy wszystko na filmach
- Pod naszym czujnym okiem przećwiczysz i zrozumiesz ich cel

## Forma zaliczenia:

- ustna, ocena i analiza przypadków klinicznych, zadania.

## Harmonogram usługi

<u>Przedmiot / temat zajęć</u>	<u>Data realizacji zajęć</u>	<u>Godzina rozpoczęcia</u>	<u>Godzina zakończenia</u>	Liczba godzin
Powitanie Uczestników, przedstawienie Instruktora. Zapoznanie Uczestników z planem szkolenia.	23-07-2022	09:00	09:30	00:30
Analiza i ocena techniki biegu pod kątem występowania urazów związanych z biegiem	23-07-2022	09:30	11:30	02:00
Wybrane przypadki pacjentów z urazami biegowymi	23-07-2022	11:45	13:45	02:00
Szukanie przyczyn urazu i droga do ich wyleczenia	23-07-2022	14:45	17:00	02:15
Podstawowe urazy związane z biegiem	24-07-2022	08:00	10:30	02:30
Algorytmy leczenia urazów - sprawdzone „recepty”	24-07-2022	10:45	12:45	02:00
Ćwiczenia prewencyjne dla osób biegających	24-07-2022	13:45	15:30	01:45
Dyskusja i pytania. Rozdanie certyfikatów, zakończenie szkolenia.	24-07-2022	15:30	16:00	00:30

## Główny cel usługi

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest przedstawienie wiedzy dotyczącej dogłębnej analizy biegu z punktu widzenia fizjoterapeuty. Uczestnik nauczy się oceniać technikę biegu, analizować pracę stóp, kolan, bioder i tułowia oraz w oparciu o znajomość prawidłowej techniki biegu - korygować ruch. Uczestnik nabierze umiejętności do podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji, a także pozna zasady etyki pracy z pacjentem.

### Efekty uczenia się

Po zakończeniu szkolenia Uczestnik w zakresie wiedzy:

- zna pracę stóp, kolan, bioder i tułowia podcza biegu,
- zrozumie interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłowy ruch podczas biegu,
- poznał zaburzenia jakie mogą występować podczas biegu.

Po zakończeniu szkolenia Uczestnik w zakresie umiejętności:

- potrafi ocenić, testować i korygować ustawienie stawów podczas biegu,
- stosuje metody terapeutyczne i leczy objawy bólowe,
- analizuje ruch i prowadzi ćwiczenia,

Po zakończeniu szkolenia Uczestnik w zakresie kompetencji społecznych:

- rozumie problemy etyczne wynikające z jego profesji,
- przestrzega kodeksu etycznego,
- ma świadomość własnej wiedzy i potrzeby dokończenia się,
- posiada zdolność do autonomicznego i odpowiedzialnego podejmowania się terapii.

## Sposób weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

### Forma zaliczenia:

- ustna, ocena i analiza przypadków klinicznych, zadania.

Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji? Tak

### Kwalifikacje

Brak wyników.

### Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 1 300,00 zł

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 1 300,00 zł

Koszt osobogodziny netto 72,22 zł

Koszt osobogodziny brutto 72,22 zł

### Adres realizacji usługi

ul. Przechodnia 2, 00-100 Warszawa, woj. mazowieckie

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

### Zajęcia poprowadzą



#### Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej. W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej.

#### Doświadczenie zawodowe

W latach 1978 – 84 Ryszard Biernat był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal.

W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg.

W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Jest również pracownikiem naukowo-dydaktycznym na stanowisku adiunkta oraz wykładowcą przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika.

Dr Ryszard Biernat jest twórcą i pomysłodawcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”.

Uczestnik, prelegent, organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii.

## Kontakt



Paulina Porębska

email: [dofinansowania@med-coach.pl](mailto:dofinansowania@med-coach.pl)

tel: (+48) 537 453 003

---

### Informacje dodatkowe

#### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe: skrypt, notatnik, długopisy i dostęp do filmów instruktażowych

#### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest potwierdzenie kierunkowego wykształcenia w zakresie fizjoterapii/osteopatii, tj. numer potwierdzający prawo wykonywania zawodu fizjoterapeuty/skan dyplomu ukończenia studiów na kierunku fizjoterapia/osteopatia, skan zaświadczenia potwierdzającego status studenta na kierunku fizjoterapia/osteopatia.

### Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.

Organizator szkolenia zapewnia catering w przerwach kawowo-deserowych (napoje ciepłe i zimne, owoce, bakalie i słodkie przekąski) oraz umożliwia zamówienie cateringu w przerwie lunchowej (dodatkowo płatne).

Przed złożeniem wniosku o dofinansowanie prosimy o kontakt mailowy lub telefoniczny w celu potwierdzenia dostępności miejsc na szkolenie oraz o zapis na listę Uczestników przez stronę <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy> w celu rezerwacji miejsca na szkolenie

Liczba godzin usługi podana jest w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna to 45 minut, sumarycznie to 18 godzin), co stanowi 13 godzin i 30 minut zegarowych. W czasie trwania zajęć praktycznych uczestnicy mają możliwość wykonywania krótkich przerw.

Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.