



Tułów - baza do ruchu

Numer usługi 2023/11/03/36350/2011510

900,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 25.08.2024 do 25.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową usługi stanowią: - fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy - studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta - osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	26
Data zakończenia rekrutacji	24-08-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zapoznanie Uczestnika z najnowszą, szczegółową wiedzą na temat diagnostyki i leczenia tułowia oraz jego funkcjonowania. Szkolenie bogate jest w wiedzę teoretyczną i praktyczną popartą szeregiem przypadków klinicznych. Instruktor przekaze garść praktycznych nowinek i niuansów wyniesionych z codziennej pracy z pacjentami i sportowcami. 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 anatomię i biomechanikę tułowia,
- rozumie interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłową pracę tułowia,
- poznał zaburzenia w obrębie tułowia oraz różne metody ich diagnostyki,

Po zakończeniu szkolenia Uczestnik w **zakresie umiejętności**:

- potrafi ocenić, testować i korygować ustawienie tułowia,
- stosuje metody terapeutyczne i leczy objawy bólowe w obszarze tułowia,
- analizuje ruch i prowadzi ćwiczenia tułowia,

Po zakończeniu szkolenia Uczestnik w **zakresie kompetencji społecznych**:

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

Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Forma zaliczenia:

1. Obecność min 80%
2. Ustna ocena i analiza przypadków klinicznych
3. Wykonywanie zadań praktycznych zgodnie z instrukcjami prowadzących

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Program

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 1 dzień

Liczba godzin kursu: 9 h dydaktycznych, co stanowi około 7 h zegarowych

W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 1 h zegarowa w ciągu 1 dnia.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Oddychanie I etapem do leczenia bólów kręgosłupa
- Oddychanie a postawa
- Oddychanie a świadomość
- Prawidłowy stereotyp oddychania
- Ocena stereotypu oddychania
- Zaburzenia stereotypu oddychania – przykłady
- Oddychanie i napięcie mięśni tułowia
- Ćwiczenia korygujące stereotyp oddychania i napięcia – przykłady
- Przyczyny dysfunkcji stabilizacji tułowia
- Dewastujący sposób siedzenia i wstawania z krzesła – rekomendacje
- Mobility i stability w odniesieniu do kręgosłupa
- Historia i dzisiejsze spojrzenie na stabilizację
- Stopa a stabilizacja
- Psoas a stabilizacja – jak ćwiczyć psoasa
- Stabilizacja antywyprostna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyzgięciowa – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyzgięciowa boczna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja antyrotacyjna – przykłady ćwiczeń
- Stabilizacja globalna – przykłady ćwiczeń
- PLANK- ocena, przydatność
- Silly stretches
- Manewr Valsavy przy dużych obciążeniach

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Oddychanie I etapem do leczenia bólów kręgosłupa. Oddychanie, a postawa. Oddychanie, a świadomość. Prawidłowy stereotyp oddychania.	Dr Ryszard Biernat	25-08-2024	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>2 z 8 Ocena stereotypu oddychania. Zaburzenia stereotypu oddychania – przykłady. Oddychanie i napięcie mięśni tułowia. Ćwiczenia korygujące stereotyp oddychania i napięcia – przykłady.</p>	Dr Urszula Biernat	25-08-2024	10:30	11:30	01:00
<p>3 z 8 Przyczyny dysfunkcji stabilizacji tułowia. Dewastujący sposób siedzenia i wstawania z krzesła – rekomendacje. Mobility i stability w odniesieniu do kręgosłupa.</p>	Dr Ryszard Biernat	25-08-2024	11:30	12:30	01:00
<p>4 z 8 Historia i dzisiejsze spojrzenie na stabilizację. Stopa a stabilizacja. Psoas a stabilizacja – jak ćwiczyć psoasa.</p>	Dr Urszula Biernat	25-08-2024	12:30	13:30	01:00
<p>5 z 8 Przerwa obiadowa</p>	Dr Urszula Biernat	25-08-2024	13:30	14:30	01:00
<p>6 z 8 Stabilizacja antywyprostna/antynyżgięciowa/antyrrotacyjna/globalna – przykłady ćwiczeń.</p>	Dr Ryszard Biernat	25-08-2024	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 8 Plank - ocena, przydatność. Silly stretches. Manewr Valsavy przy dużych obciążeniach.	Dr Urszula Biernat	25-08-2024	15:30	16:30	01:00
8 z 8 Pytania, dyskusja. Rozdanie certyfikatów, zakończenie szkolenia.	Dr Ryszard Biernat	25-08-2024	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



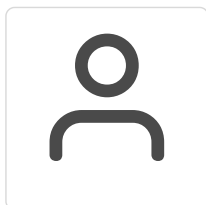
1 z 2

Dr 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. 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. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. 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



2 z 2

Dr Urszula Biernat

Dr Urszula Biernat jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej. W 2016 roku uzyskała stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 2006 – 2014 była zatrudniona jako fizjoterapeutka w Centrum Rehabilitacji Ruchowej im. Stefana Bołoczko przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej, obecnie Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Prowadziła rehabilitację pacjentów po ciężkich zabiegach operacyjnych, jak również zajmowała się planowaniem treningów siłowych i funkcjonalnych. Pracowała ze znanymi sportowcami (piłka siatkowa – m.in. Paweł Zagumny, Andrzej Wrona, Agnieszka Bednarek-Kasza; piłka ręczna – Adam Wiśniewski, Piotr Grabarczyk) pomagając im wrócić do treningów specjalistycznych. Prowadziła obsługę urządzeń typu Biodex 3 Pro, MTD, BTS-Smart. Przez rok (2013-2014) brała udział w programie Siatkarskich Ośrodków Szkolnych, zapewniając opiekę fizjoterapeutyczną najzdolniejszym siatkarsko dziewczętom z województwa warmińsko-mazurskiego. Od czerwca 2017 jest zatrudniona w Szpitalu Świętego Łukasza w Bielsku-Białej na stanowisku kierownika rehabilitacji/fizjoterapeutki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):
<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/tulow-baza-do-ruchu/9>
3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- 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.

- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

Kraków

Kraków

woj. małopolskie

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

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Gacal

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689