



## Bieganie bez bólu - technika, prewencja, leczenie

Numer usługi 2023/11/06/36350/2012757

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

📅 24.08.2024 do 24.08.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	26
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	23-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	9
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## 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,
- rozumie 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 dokończania się,
- posiada zdolność do autonomicznego i odpowiedzialnego podejmowania się terapii.

## Sposób weryfikacji efektów uczenia się

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:**

1. Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich

2. Urazy związane z biegiem
3. Główne zasady techniki biegu
4. Filmowanie osoby biegnącej – zasady
5. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów
6. Ciekawe przypadki - omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego
7. Zalecenia prewencyjne

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Bieg jako naturalna forma ruchu dla wszystkich	dr Ryszard Biernat	24-08-2024	09:00	10:15	01:15
<b>2 z 7</b> Urazy związane z biegiem	dr Ryszard Biernat	24-08-2024	10:15	11:15	01:00
<b>3 z 7</b> Główne zasady techniki biegu	dr Urszula Biernat	24-08-2024	11:15	12:15	01:00
<b>4 z 7</b> Filmowanie osoby biegnącej – zasady. Najważniejszy punkt szkolenia – nauka „czytania” filmów	dr Ryszard Biernat	24-08-2024	12:15	14:45	02:30
<b>5 z 7</b> Przerwa obiadowa	dr Urszula Biernat	24-08-2024	14:45	15:45	01:00
<b>6 z 7</b> Ciekawe przypadki - omówienie szczegółów postępowania rehabilitacyjnego	dr Urszula Biernat	24-08-2024	15:45	16:45	01:00
<b>7 z 7</b> Zalecenia prewencyjne. Pytania.	dr Urszula Biernat	24-08-2024	16:45	17:00	00:15

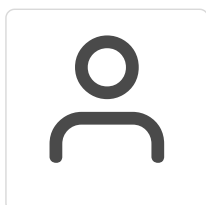
## Cennik

### 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 Bołoczek 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/bieganie-bez-bolu-technika-prewencja-leczenie/517>
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](mailto:dofinansowania@med-coach.pl)

**Telefon** (+48) 694 806 689