



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Techniki rozluźniania powięziowego w ciąży i połogu

Numer usługi 2023/11/23/55596/2023886

Bydgoszcz / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

20 h

31.08.2024 do 01.09.2024

1 450,00 PLN brutto

1 450,00 PLN netto

72,50 PLN brutto/h

72,50 PLN netto/h

## 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>	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>fizjoterapeutów,</li><li>położnych,</li><li>techników fizjoterapii,</li><li>techników masażu.</li></ul> <p>Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	30-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy w zakresie terapii manualnej kobiet ciężarnych oraz w okresie połogu, pracy z dysfunkcjami stawowymi, więzadłowymi i mięśniowo-powięziowymi, zaburzeniami wzorców oddychania powstającymi w wyniku utrudnienia w pracy przepony, osłabieniem mięśni dna miednicy i hiperlordozy lędźwiowej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie prowadzi terapię manualną pacjentek ciężarnych oraz w okresie połogu.	Uczestnik określa i charakteryzuje techniki powięziowe oraz efekty kliniczne terapii	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje przeciwwskazania do pracy z kobietami w okresie okołoporodowym	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje patologie systemu powięziowego w ciąży i charakterystyczne dolegliwości w okresie okołoporodowym	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje poprzeczne błony mięśniowo-ścięgniste (przepony) i ich znaczenie w terapii kobiet w ciąży	Test teoretyczny
	Uczestnik przeprowadza badanie palpacyjne i testy diagnostyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera odpowiednie terapeutyczne techniki rozluźniania powięziowego z elementami terapii manualnej w okresie ciąży i w połogu	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Do certyfikatu wydawany jest suplement z opisem efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.**

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 20 godzin dydaktycznych**

**ROGRAM KURSU :**

**CZĘŚĆ I – teoria**

1. Powięź – ogólna charakterystyka
2. Teorie patologii systemu powięziowego w ciąży
3. Charakterystyczne dolegliwości w okresie okołoporodowym
4. Fenomen rozluźnienia – charakterystyka i efekty kliniczne
5. Poprzeczne błony mięśniowo-ścięgniste (przepony) i ich znaczenie w terapii kobiet w ciąży
6. Techniki powięziowe – przeciwwskazania w pracy z kobietami w okresie okołoporodowym
7. Badanie podmiotowe – wywiad
8. Badanie przedmiotowe – palpacyjne
9. Wybrane testy diagnostyczne
10. Rodzaje technik powięziowych
11. Dobór technik manualnych

**CZĘŚĆ II - praktyka**

**A. Techniki rozluźniania powięziowego z elementami terapii manualnej w ciąży**

1. **Ból kręgosłupa L i TH oraz bóle między łopatkami w ciąży:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Mobilizacje stawowe
2. **Zapobieganie rozejściu mięśnia prostego brzucha (DRA) w ciąży:** Techniki mięśniowo – powięziowe
3. **Łagodzenie dolegliwości bólowych pośladków oraz bóli promieniujących do kończyn dolnych:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Delikatne techniki drenażowe
4. **Odciążenie gruczołu piersiowego i drenaż piersi przy obrzękach:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Delikatne techniki drenażowe, Autoterapia
5. **Obrzęki w okresie ciąży:** Propozycja terapii drenującej układ limfatyczny
6. **Bóle stawów krzyżowo – biodrowych i kości krzyżowej w ciąży:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Mobilizacje stawowe
7. **Rozejście spojenia łonowego w ciąży:** Techniki mięśniowo – powięziowe
8. **Likwidacja dyskomfortu i dolegliwości bólowych tuż przed porodem:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Relaks, rozluźnienie i przygotowanie do porodu

**B. Techniki rozluźniania powięziowego z elementami terapii manualnej w połogu**

1. **Zrównoważenie ciała poporodowe:** Techniki mięśniowo-powięziowe
2. **Wspomaganie pracy przepony oddechowej po porodzie:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Autoterapia
3. **Normalizacja napięć i aktywizacja dna miednicy po porodzie:** Techniki mięśniowo – powięziowe, w tym techniki na bliznę po epizjotomii
4. **Normalizacja napięć i aktywizacja ścian brzucha po porodzie:** Techniki mięśniowo – powięziowe
5. **Rozejście się mięśnia prostego brzucha (Diastasis Rectus Abdominis – DRA) po porodzie:** Techniki mięśniowo – powięziowe, Autoterapia – ćwiczenia
6. **Dolegliwości bólowe w okolicy kości ogonowej (Coxygodynia):** Techniki mięśniowo – powięziowe, Prawidłowe nawyki w toalecie
7. **Opracowanie blizny po cesarskim cięciu „CC”:** Techniki mięśniowo – powięziowe

8. **Obrzęki w okresie połogu:** Propozycja opracowania obrzęku okolic blizny po cesarskim cięciu
9. **Zablokowanie/ból spojenia łonowego:** Diagnostyka i techniki mięśniowo-powięziowe
10. **Zablokowanie/ból stawu krzyżowo – biodrowego:** Diagnostyka i techniki mięśniowo-powięziowe
11. **Dolegliwości bólowe przy współżyciu:** Podejście terapeutyczne i propozycja terapii

Liczba godzin kursu: 20 h dyd., co stanowi 15 h zegarowe. W harmonogramie ujęto przerwy oraz walidację, łącznie 2 h 15 min. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część I, punkty 1-5 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Joanna Wąsowska	31-08-2024	09:30	13:30	04:00
<b>2 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część I, punkty 6-11 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Joanna Wąsowska	31-08-2024	13:30	18:00	04:30
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część II A, punkty 1-8 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Joanna Wąsowska	01-09-2024	09:30	13:30	04:00
<b>4 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - część II B, punkty 1-11 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Joanna Wąsowska	01-09-2024	13:30	18:00	04:30
<b>5 z 5</b> Walidacja	-	01-09-2024	18:00	18:15	00:15

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 450,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	72,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	72,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Mgr Joanna Wąsowska

Ukończyła Studia Doktoranckie na Wydziale Wychowania Fizycznego AWF Kraków. Jest autorką 2 publikacji naukowych i 16 wystąpień konferencyjnych.

Specjalizacja z fizjoterapii uroginekologicznej dała Jej wiedzę, dzięki której może pomóc kobietom borykającym się z problemami nietrzymania moczu, obniżenia narządów rodnych czy problemami sfery seksualnej (zespół zaburzeń penetracji, wulwodynia, westibulodynia, zaburzenia orgazmu). Przygotowuje Kobiety i ich Partnerów do porodu, wykorzystując klasyczną wiedzę fizjoterapeutyczną a także Hypnobirthing – poród w głębokim relaksie. Wspiera pracę relaksacją, tzw. „Hipnoobrót”. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w kursach oraz warsztatach, nie tylko z zakresu uroginekologii, pamiętając, że ciało człowieka to całość, i właśnie tak należy go leczyć. Z tego względu oprócz klasycznej fizjoterapii stosuje w usprawnianiu pacjentów Terapię Czaszkowo-Krzyżową oraz Polarity. Od 2015 roku szkoli studentów fizjoterapii z przedmiotu „Fizjoterapia kliniczna w chorobach wewnętrznych: w ginekologii i położnictwie” na krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego, studentów Położnictwa i Fizjoterapii na Wrocławskim Uniwersytecie Medycznym oraz fizjoterapeutów i położne na specjalistycznych kursach w Fizjo Femina. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/> pod opisem wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wystaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzenia dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

---

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

---

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.

## Informacje dodatkowe

**Podstawa zwolnienia z VAT:**

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

---

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

---

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

ul. Grudziądzka 3  
85-130 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Szkoleń ODNOVA. Parter. Wejście obok windy

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** szkolenia@odnova.org.pl

**Telefon** (+48) 694 225 457

