



## Trening siłowy w terapii bólu pleców

Numer usługi 2023/12/07/36350/2032690

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

94,12 PLN brutto/h

94,12 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED  
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 28.09.2024 do 29.09.2024

## 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupę docelową usługi stanowią:<ul style="list-style-type: none"><li>- fizjoterapeuci/osteopaci/masażyści</li><li>- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia</li><li>- osoby posiadające wykształcenie kierunkowe w zawodzie: technik fizjoterapii, technik masażysta, trener sportu, trener przygotowania motorycznego, trener personalny</li></ul></li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	17
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Przekazanie wiedzy na temat treningu siłowego w terapii bólu oraz wprowadzenie treningu siłowego jako znaczącego elementu fizjoterapii. Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które pracują z osobami mającymi niewielkie doświadczenie na siłowni, a trening siłowy jest dla nich nowością.

Po zakończeniu kursu, każdy z uczestników zdobędzie niezbędne techniki i narzędzia w zakresie pracy treningowej, która pomaga wzmocnić całe nasze ciało, w tym kręgosłup.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik pracuje z pacjentem, który chce podjąć aktywność fizyczną po przebytym urazie lub przewlekłej kontuzji	opisuje schemat badania/wywiadu przy bólach pleców	Test teoretyczny
	rozumie metodologię diagnostyki różnicującej bóle pleców	Test teoretyczny
	znajduje pośrednią i bezpośrednią przyczynę bóli kręgosłupa	Test teoretyczny
	opisuje budowę i schorzenia kręgosłupa oraz elementy profilaktyki i prewencji urazów	Test teoretyczny
	dobiera ćwiczenia siłowe do dysfunkcji kręgosłupa/ wad postawy	Test teoretyczny
	wyciąga wnioski z historii choroby klienta/pacjenta	Test teoretyczny
	tłumaczy i pokazuje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń siłowych w terapii bólu pleców	Test teoretyczny
Uczestnik wprowadza trening siłowy jako znaczący element fizjoterapii	rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do terapii	Test teoretyczny
	znajduje pośrednią i bezpośrednią przyczynę bóli kręgosłupa	Test teoretyczny
	przeprowadza badanie oraz planuje terapię	Test teoretyczny
Uczestnik podejmuje się terapii w sposób autonomiczny i odpowiedzialny z zachowaniem kodeksu etycznego fizjoterapeuty	rozwija wiedzę i doskonali się	Test teoretyczny
	wskazuje problemy etyczne wynikające z jego profesji	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zrealizowaniu usługi Usługodawca wystawia Uczestnikowi zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się, które Uczestnik kursu nabył w trakcie realizacji treści programu kursu.

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

Tak. Po zrealizowaniu usługi Usługodawca wystawia Uczestnikowi zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się, które Uczestnik kursu nabył w trakcie realizacji treści programu kursu.

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

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza opisana w programie: 2 dni zajęciowe**

**Czas trwania: 17 h dydaktycznych**

**Liczba godzin kursu:** 17 h dydaktycznych, co stanowi około 13h zegarowych bez przerw (16h zegarowych z przerwami)

**W harmonogramie ujęto również przerwy** - łącznie 3 h zegarowe w ciągu dwóch dni.

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

### Zakres tematyczny:

#### DZIEŃ I

- Przysiad i ćwiczenia z dominującą komponentą kolana
- Epidemiologia bólu pleców - Wykład
- Ćwiczenia tułowia, napinanie brzucha, ustalenie pozycji do treningu
- Dysk i jego struktura - Wykład

#### DZIEŃ II

- Pozycje uwadniające i odwadniające - odciążanie kręgosłupa
- Martwy ciąg i ćwiczenia z dominującą komponentą bioder
- Efekty zdrowotne treningu, trening w bólach pleców - badania naukowe - Wykład
- Ćwiczenia puch/pull
- Programowanie treningu siłowego w bólach pleców - Wykład
- Modyfikacje, progresje i regresje ćwiczeń

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 16

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Przysiad i ćwiczenia z dominującą komponentą kolana	Kamil Góra	28-09-2024	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 16</b> Przerwa	Kamil Góra	28-09-2024	10:30	11:00	00:30
<b>3 z 16</b> Epidemiologia bólu pleców - Wykład	Kamil Góra	28-09-2024	11:00	13:00	02:00
<b>4 z 16</b> Przerwa obiadowa	Kamil Góra	28-09-2024	13:00	14:00	01:00
<b>5 z 16</b> Ćwiczenia tułowia, napinanie brzucha, ustalenie pozycji do treningu	Kamil Góra	28-09-2024	14:00	15:00	01:00
<b>6 z 16</b> Dysk i jego struktura - Wykład	Kamil Góra	28-09-2024	15:00	16:00	01:00
<b>7 z 16</b> Możliwości adaptacyjne dysku - Wykład	Kamil Góra	28-09-2024	16:00	17:00	01:00
<b>8 z 16</b> Pozycje uwadniające i odwadniające - odciążanie kręgosłupa	Kamil Góra	29-09-2024	09:00	10:00	01:00
<b>9 z 16</b> Przerwa	Kamil Góra	29-09-2024	10:00	10:30	00:30
<b>10 z 16</b> Martwy ciąg i ćwiczenia z dominującą komponentą bioder	Kamil Góra	29-09-2024	10:30	12:00	01:30
<b>11 z 16</b> Przerwa obiadowa	Kamil Góra	29-09-2024	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 16</b> Efekty zdrowotne treningu, trening w bólach pleców - badania naukowe - Wykład	Kamil Góra	29-09-2024	13:00	14:00	01:00
<b>13 z 16</b> Ćwiczenia puch/pull	Kamil Góra	29-09-2024	14:00	15:30	01:30
<b>14 z 16</b> Programowanie treningu siłowego w bólach pleców - Wykład	Kamil Góra	29-09-2024	15:30	16:00	00:30
<b>15 z 16</b> Modyfikacje, progresje i regresje ćwiczeń	Kamil Góra	29-09-2024	16:00	16:45	00:45
<b>16 z 16</b> walidacja	-	29-09-2024	16:45	17:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	94,12 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,12 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

**1 z 1**

**Kamil Góra**



Kamil Góra jest fizjoterapeutą, trenerem medycznym i terapeutą manualnym. W 2014 roku ukończył warszawską AWF, na którą wraca od czasu do czasu jako wykładowca. Twórca podcastu i profilu "Fizjokultura". Przez lata tłumaczył symultanicznie szkolenia z angielskiego - m.in. PNF i IAOM. Uczestnik licznych szkoleń między innymi: PNF, IAOM - ukończony egzaminem terapeuty manualnego IAOM, FDM. Doświadczenie zdobywał pracując w placówkach Luxmed, Enel-Sport czy aktualnie w Fizjoklinice i Fizjo4Life w Warszawie. Od lat pracuje wykorzystując trening siłowy w terapii bólu różnych okolic ciała - pleców, kolan, barków czy szyi i głowy.

## 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 wałek/półwałek, poduszkę, koc) oraz sprzęt do ćwiczeń.

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/trening-silowy-w-terapii-bolu-plecow/1021>
3. Przesłanie na adres: [dofinansowania@med-coach.pl](mailto: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.
- w liczbę godzin dydaktycznych kursu **nie są wliczone przerwy**
- 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

ul. Dobrego Pasterza 126  
31-416 Kraków  
woj. małopolskie

Przestrzeń treningowa FitPark (Park Wodny)  
ul. Dobrego Pasterza 126

31-416 Kraków

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

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Anita Boczar-Lipińska**

**E-mail** [dofinansowania@med-coach.pl](mailto:dofinansowania@med-coach.pl)

**Telefon** (+48) 796 988 428