



ODNOVA Sp. z o.o.



Kurs Metoda Pilates w rehabilitacji

Numer usługi 2024/03/05/55596/2089369

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 05.10.2024 do 06.10.2024

1 190,00 PLN brutto

1 190,00 PLN netto

59,50 PLN brutto/h

59,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none">fizjoterapeutów,nauczycieli jogi,trenerów personalnych,instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),trenerów medycznych,trenerów zajęć grupowych typu zdrowy kręgosłup,studentów kierunku: fizjoterapia, wychowanie fizyczne <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>
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	04-10-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy metodą Pilates ukierunkowaną na proces budowania siły mięśni głębokich, które pełnią kluczową rolę w stabilizacji i ochronie kręgosłupa oraz dostosowaną do pracy z pacjentem z dysfunkcją narządu ruchu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykorzystuje metodę Pilates w procesie rehabilitacji	Uczestnik definiuje zasady integracji metody Pilates z fizjoterapią	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje anatomię funkcjonalną wybranych obszarów	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady i ćwiczenia metody Pilates	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje zasady ustawiania ciała, oddechu, stabilizacji centralnej	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje metodologię prowadzenia efektywnych ćwiczeń	Test teoretyczny
	Uczestnik stosuje ćwiczenia metody Pilates	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik modyfikuje ćwiczenia w zależności od schorzeń i celu terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera drobny sprzęt wykorzystywany w metodzie Pilates	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik reguluje poziom trudności treningu Pilates: objętość, gęstość, rytm	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik konstruuje długoterminowy plan terapii	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?

Tak.

Zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak.

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?

Tak.

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. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

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

PROGRAM KURSU :

1.Wprowadzenie

- Podstawy naukowe stosowania metody Pilates w rehabilitacji
- Integracja metody Pilates z fizjoterapią – dlaczego działa w profilaktyce i w rehabilitacji po urazach narządu ruchu

2.Charakterystyka metody:

- Geneza metody oraz wykorzystanie nurtu terapeutycznego
- Główne zasady i cele systemu ćwiczeń Pilates
- 40 minutowa lekcja pokazowa Pilates – poziom 1

3.Ustawienie ciała

- Ocena postawy – określenie wstępnych możliwości i predyspozycji do włączenia w system ćwiczeń Pilates
- Wyrównanie ciała – kolejność wg. Metody Pilates
- Imprint, neutralna pozycja miednicy – jak ją znaleźć i nauczyć tego pacjenta?
- Ustawienie kręgosłupa podczas ćwiczeń – kiedy dążyć do krzywizn fizjologicznych a kiedy pozostawić zmienione
- Mechanizmy kompensacyjne
- Mobilność – zakresy poszczególnych stawów – wpływ na postawę i ruch podczas ćwiczeń
- Jak ćwiczyć z pacjentem hipermobilnym
- Asymetrie – jak dobrać ćwiczenia jeżeli pacjent ma nierównowagę mięśniową

4.Oddech:

- Prawidłowy oddech podczas ćwiczeń
- Oddech przeponowy – ćwiczenia na aktywizację przepony
- Wpływ oddechu na stabilizację lokalną
- Oddech w redukcji napięć – ćwiczenia oddechowe
- Aktywacja mięśni poprzez oddech

5. Stabilizacja centralna

- Budowa i funkcja mięśni głębokich – znaczenie w treningu Pilates
- Ćwiczenia aktywizujące dolną część stabilizacji centralnej: aktywacja mięśni dna miednicy, nauka izolowanej aktywacji mięśnia poprzecznego brzucha
- Ćwiczenia aktywizujące górne mięśnie stabilizujące: aktywacja głębokich zginaczy szyi, wstępująca część m. czworobocznego oraz mięsień zębaty przedni
- Prawidłowe wzorce ruchowe, timing mięśniowy – ocena i wprowadzenie do ćwiczeń
- Rodzaje skurczu : koncentryczny, ekscentryczny, izometryczny, izotoniczny, auktotoniczny – znaczenie podczas ćwiczeń w poszczególnych schorzeniach
- Otwarty i zamknięty łańcuch kinematyczny a trening Pilates
- Ruchy funkcjonalne w metodzie Pilates
- Ograniczenia metody – w jakich przypadkach, jakie ćwiczenia z metody Pilates nie znajdą zastosowania

6. Metodologia prowadzenia efektywnych ćwiczeń

- Przedstawienie ćwiczeń na macie z poziomu podstawowego: pozycja wyjściowa, wprowadzenie ruchu, sposób przekazu podczas prowadzenia, cueing
- „Hands on” – wspomaganie właściwego zaangażowania mięśni
- Modyfikacje – kiedy i w jakim celu je stosować
- Drobnny sprzęt i przybory – wykorzystanie: mała i duża piłka, magiccircle, wałki i rollery, taśmy Thera Band
- Dostosowanie podstawowych ćwiczeń z repertuaru klasycznego do pacjenta, biorąc pod uwagę schorzenia
- Nauka układania planu zajęć Pilates pod kątem schorzeń aparatu ruchu, środki ostrożności
- 40 minutowa lekcja Pilates – poziom 1+

7. Zalecenia i dobór ćwiczeń przy poszczególnych jednostkach chorobowych:

- Odcinek szyjny i piersiowy: w stanach patologicznych dotyczących krążków międzykręgowych, w chorobach zwyrodnieniowych, zwężenie szyjnego odcinka kanału kręgowego, zespół górnego otworu klatki piersiowej, po urazach typu „smgnięcia biczem”, przy osteoporozie
- Odcinek lędźwiowy kręgosłupa: stany patologiczne dotyczące krążków międzykręgowych, zapalenie stawów odcinka L, zwężenie kanału kręgowego w odcinku L, kręgozmyk, zespół stawów międzywyrostkowych odc. L-S, zespół posturalny, dysfunkcja stawu S-I
- Staw barkowy: zespół ciasnoty podbarkowej, zapalenie kaletki maziowej oraz zapalenie ścięgna, uraz w obrębie mięśni stożka rotatorów, zespół zamrożonego barku, uszkodzenie obrąbka stawowego w stawie ramiennym
- Staw biodrowy: całkowita endoprotezoplastyka stawu biodrowego, zapalenie stawu biodrowego, zapalenie kaletki maziowej stawu biodrowego, zespół mięśnia gruszkowatego, urazy w obrębie mięśni zginaczy stawu biodrowego, uraz obrąbka stawowego w stawie biodrowym
- Staw kolanowy: zapalenie stawu kolanowego, całkowita endoprotezoplastyka stawu kolanowego, uraz łąkotki, uraz ACL, konflikt rzepkowo-udowy, zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego, tendinopatia więzadła rzepki
- Stopa i staw skokowy: skręcenie stawu skokowego, tendinopatia ścięgna Achillesa, zespół napięcia przyśrodkowej strony piszczeli, zapalenie rozciągna podszwawego

8. Sposoby regulowania poziomu trudności treningu Pilates: objętość, gęstość, rytm

9. Konstruowanie długoterminowego planu terapii wykorzystując metodę Pilates

10. Nauka prowadzenia zajęć grupowych Pilates – praktyka

Kurs trwa 20 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy i walidację, łącznie 2 h 15 min. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	05-10-2024	09:00	13:30	04:30
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 4-5 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	05-10-2024	13:30	18:00	04:30
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 6-8 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	06-10-2024	08:30	13:00	04:30
4 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – punkty 9-10 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Mgr Natalia HÖFT	06-10-2024	13:00	16:30	03:30
5 z 5 Walidacja	-	06-10-2024	16:30	16:45	00:15

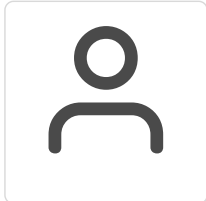
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 190,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	59,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mgr Natalia HÖFT

Absolwentka Fizjoterapii na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Od 2017 roku pracuje zawodowo jako fizjoterapeuta, od 2019 roku jako trener pilates, od 2023 roku prowadzi własne studio – FitLife Studio. Zajmuje się terapią manualną, kinezyterapią, prowadzeniem treningów pilates indywidualnych i grupowych oraz treningów reedukacji oddechu. Odbyła liczne szkolenia i kursy m.in.: Classical Pilates Pioneer Program – Pilatesroom, Pilates w wadach postawy i schorzeniach kręgosłupa, Pilates a skolioza, Pilates u osób z problemami oddechowymi, szkolenia z zakresu diagnostyki, funkcjonowania i leczenia stopy oraz kolana, Trener Oddechu, Podstawy Psychosomatyki. Stworzyła autorski warsztat pt. „Pilates dla jeźdźców” którego celem była poprawa sprawności, świadomości ciała oraz dosiada i zgrania z koniem dla osób jeżdżących konno. 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 wysłaniu 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 ODNOWA.

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. Trakt św. Wojciecha 149

80-017 Gdańsk

woj. pomorskie

Hotel Zatoka

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