

**Biodro - staw życia**

Numer usługi 2024/06/19/36350/2189503

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

📅 08.12.2024 do 08.12.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
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 - osoby aktywne ruchowo, zainteresowane trenowaniem bez urazów
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	26
Data zakończenia rekrutacji	07-12-2024
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 przedstawienie roli stawu biodrowego w funkcjonowaniu człowieka, opisanie jego typowych problemów oraz danie wskazówek, jak radzić sobie z różnymi zaburzeniami i bólem w obszarze biodra. Uczestnik nauczy się testować, oceniać, analizować i leczyć dysfunkcje stawu biodrowego, nabierze umiejętności do podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji, a także pozna zasady etyki pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie diagnozuje pacjenta, planuje oraz przeprowadzenia fizjoterapię zachowawczą i pooperacyjną stawu biodrowego	definiuje anatomię oraz biomechanikę stawu biodrowego	Test teoretyczny
	przeprowadza badanie stawu biodrowego oraz dokonuje jego oceny funkcjonalnej	Test teoretyczny
	definiuje patologie w obrębie stawu biodrowego	Test teoretyczny
	planuje efektywną fizjoterapię dostosowaną do potrzeb i wymagań pacjenta oraz dobiera odpowiednie techniki terapeutyczne	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, dokument wydawany Uczestnikowi 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, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

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 bez przerw (8 h zegarowych z wliczoną przerwą - jak w harmonogramie poniżej).

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:

- Rola stawu biodrowego
- Pozycja neutralna biodra
- Funkcjonalne zakresy ruchu
- Pozycja stawu biodrowego a pomiar rotacji zewnętrznej
- Mięśnie pośladkowe determinujące funkcję par mięśniowych wokół stawu biodrowego
- Bóle biodra a siła mięśni wokół stawu
- Ograniczenie wyprostu w stawie biodrowym a bóle pleców
- Różnica długości kończyn a zmiany w stawie biodrowym
- Chód z dominacją zginaczy biodra
- Podstawowa biomechaniczna przyczyna zmian zwyrodnieniowych w stawie biodrowym
- Konflikt panewkowo-udowych (FAI) – główne cele w zapobieganiu dysfunkcji
- Mięśnie centrujące staw biodrowy – ćwiczenia
- W-sitting – analiza
- Analiza pracy zginaczy stawu biodrowego
- Skutki dominacji mięśni grupy tylnej
- Przedni ślizg głowy kości udowej
- Biodro hipermobilne (boczny ślizg kości udowej)
- Butt gripping – nadaktywność mięśni pośladkowych
- Piriformis syndrome – zespół mięśnia gruszkowatego
- Biodro strzelające
- Sway back a bóle biodra
- Hallux rigidus lub functional hallux limited a ROM w biodrze
- Biodro biegacza
- Pośladki a bóle barku
- Skręcenie stawu skokowego a biodro
- Co determinuje wykonanie głębokiego przysiadu (ATG) bez „butt winku” (PPT)
- Zalecenia mobilizacyjne
- Przykłady ćwiczeń dla obszaru stawu biodrowego

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Rola stawu biodrowego.					
Pozycja neutralna biodra.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	09:00	10:00	01:00
Funkcjonalne zakresy ruchu.					

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 Pozycja stawu biodrowego a pomiar rotacji zewnętrznej. Mięśnie pośladkowe determinujące funkcję par mięśniowych wokół stawu biodrowego. Bóle biodra a siła mięśni wokół stawu.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	10:00	11:00	01:00
3 z 10 Ograniczenie wyprostu w biodrze a bóle pleców. Różnica długości kończyn a zmiany w stawie biodrowym. Chód z dominacją zginaczy biodra. Biomechaniczna przyczyna zmian zwyrodnieniowych w biodrze.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	11:00	11:30	00:30
4 z 10 FAI – główne cele w zapobieganiu dysfunkcji. Mięśnie centrujące staw biodrowy – ćwiczenia. W-sitting – analiza.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	11:30	12:00	00:30
5 z 10 Przerwa obiadowa	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	12:00	13:00	01:00
6 z 10 Analiza pracy zginaczy stawu biodrowego. Skutki dominacji mięśni grupy tylnej. Przedni ślizg głowy kości udowej. Biodro hipermobilne.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 10 Butt gripping – nadaktywność mięśni pośladkowych. Piriformis syndrome – zespół mięśnia gruszkowatego. Biodro strzelające. Sway back a bóle biodra.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	14:00	14:30	00:30
8 z 10 Hallux rigidus lub functional hallux limited a ROM w biodrze. Biodro biegacza. Pośladki a bóle barku. Skręcenie stawu skokowego a biodro.	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	14:30	15:00	00:30
9 z 10 Co determinuje wykonanie głębokiego przysiadu (ATG) bez „butt winku” (PPT). Zalecenia mobilizacyjne. Przykłady ćwiczeń dla obszaru stawu biodrowego. -	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	15:00	16:45	01:45
10 z 10 walidacja	Dr Ryszard Biernat	08-12-2024	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: 1



1 z 1

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

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/biodro-staw-zycia/45>

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



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 796 988 428