



## Kurs Reedukacja mięśni dna miednicy

Numer usługi 2024/06/20/168153/2191036

1 390,00 PLN brutto

1 390,00 PLN netto

69,50 PLN brutto/h

69,50 PLN netto/h

SPASJA CENTRUM  
SZKOLENIOWE  
DAWID MARCINIAK  
SPÓŁKA  
KOMANDYTOWA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 09.11.2024 do 10.11.2024

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

### Grupa docelowa usługi

W zależności od umiejętności preferowana grupa to:

- REHABILITANCI
- FIZJOTERAPEUCI
- DYPLOMOWANI MASAŻYŚCI Z DOŚWIADCZENIEM GABINETOWYM
- POŁOŻNE
- OSTEOPACI
- STUDENCI FIZJOTERAPII WW. KIERUNKÓW OD 2 ROKU STUDIÓW

**Na kursie nie stosujemy technik wewnętrznych – mogą w nim uczestniczyć zarówno kobiety jak i mężczyźni!**

**UWAGA:** kursantki będące w ciąży, tuż przed kursem powinny odbyć wizytę u lekarza prowadzącego i otrzymać stosowne zaświadczenie pozwalające na wykonywanie technik ujętych w programie podczas szkolenia!

**Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ludzkiego ciała. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie, a decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora.**

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

16

### Data zakończenia rekrutacji

31-10-2024

---

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

---

## Cel

### **Cel edukacyjny**

Kurs dostarcza wiedzy na temat anatomii i fizjologii mięśni dna miednicy oraz technik pracy z mięśniami dna miednicy. Uczestnicy zdobędą specjalistyczne umiejętności skutecznej pracy z pacjentkami w obszarze uroginekologicznym. Nauczą się przeciwdziałać problemom z mięśniami dna miednicy, a także leczyć różne problemy, takie jak nietrzymanie moczu, dysfunkcje seksualne czy bóle miednicy po porodzie. Kurs terapii dna miednicy obejmuje także aspekty pracy psychosomatycznej i energetyzującej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie prowadzi terapię mięśni dna miednicy pacjentek ciężarnych oraz w okresie połogu.	Uczestnik charakteryzuje anatomię miednicy (budowę kostną, mięśniową, unaczynienie, unerwienie) oraz fizjologię dna miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje różne bazowe pozycje wyjściowe stosowane w treningu dna miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje zasady prawidłowej aktywacji mięśni dna miednicy z uwzględnieniem budowy morfologicznej mięśni	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje i rozpoznaje najczęstsze dysfunkcje i charakterystyczne dolegliwości narządów miednicy mniejszej	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik umiejętnie i samodzielnie stosuje różnorodne ćwiczenia przedporodowe i energetyzujące do zastosowania w terapii indywidualnej i grupowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie stosuje układy terapeutyczne oraz reedukację nieprawidłowych wzorców motorycznych przeciążających dno miednicy	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?**

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?**

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

## DZIEŃ 1 – Część teoretyczna:

1. Budowa dna miednicy – kostna, mięśniowa, unaczynienie, unerwienie
2. Fizjologia dna miednicy
3. Dno miednicy jako element różnych systemów
4. Narządy miednicy mniejszej – układ, mechanizmy stabilizujące, zachowanie w czasie porodu
5. Struktury synergistyczne – system głębokiej stabilizacji.
6. System Czaszkowo-Krzyżowy w kontekście zdrowia dna miednicy
7. Mechanizm regulowania ciśnienia śródbrzusznego

## DZIEŃ 1 – Część praktyczna:

1. Praktyczne ćwiczenia utrwalające znajomość anatomii dna miednicy
2. Zasady oraz nauka prawidłowej aktywacji mięśni dna miednicy z uwzględnieniem budowy morfologicznej mięśni
  - Aktywacja włókien wolnokurczliwych a włókien szybkokurczliwych mięśni dna miednicy
  - Ćwiczenia samoświadomościowe
  - Ćwiczenia mentalnego obrazowania
3. Bazowe pozycje wyjściowe stosowane w treningu dna miednicy
  - pozycje horyzontalne
  - pozycje antygravitacyjne
  - pozycje odwrócone
  - pozycje / ruchy funkcjonalne

## DZIEŃ 2 – Część teoretyczna:

1. Miednica kobieca jako „Serwer” – pamięć pokoleniowa i możliwości pracy psychosomatycznej
2. Poród
  - zwroty głowy dziecka,
  - ruchy nutacyjne w położnictwie,
  - mięśnie dna miednicy podczas parcia,
  - urazy krocza
3. Wybrane dysfunkcje narządów miednicy mniejszej
  - inkontynencja,
  - pęcherz nadaktywny,
  - zespół zaburzeń penetracji,
  - zmiana statyki narządów miednicy mniejszej,
  - problemy bólowe
4. Ochrona dna miednicy w cyklu życia Kobiety
5. Wibracja w terapii hipertonii dna miednicy
6. Neurofizjologia bólu miednicy mniejszej

## DZIEŃ 2 – Część praktyczna:

1. Ćwiczenia przedporodowe do zastosowania w terapii indywidualnej i grupowej
  - ćwiczenia mobilizujące miednicę
  - ćwiczenia wspierające rozwieranie wychodu miednicy
  - ćwiczenia Felt Sense
  - techniki relaksacyjne pogłębiające kontakt z ciałem – trening progresywny, relaksacja autogenna
  - relaksacje Hypnobirthing budujące pozytywny obraz swojego rodzącego ciała
2. Pozycje porodowe chroniące dno miednicy
3. Ćwiczenia energetyzujące obszar miednicy, brzucha, przepony do zaleceń indywidualnych i grupowych z uwzględnieniem elementów:
  - Metody Analizy Bioenergetycznej Alexandra Lowena,
  - Jogi Kundalini,

- Polarity Joga,
  - Gimnastyki Słowiańskiej
4. Reedukacja nieprawidłowych wzorców motorycznych przeciążających dno miednicy
    - pokaz i praktyczne przećwiczenie prawidłowych wzorców ruchu
  5. Układy terapeutyczne normalizujące kompleks brzuszno-miedniczny
    - techniki manualne
  6. Relaksacje normalizujące napięcie kompleksu brzuszno-miednicznego
    - praktyczne zastosowanie

### **ZAKOŃCZENIE**

1. Walidacja
2. Wręczenie certyfikatów
3. Zdjęcia pamiątkowe

## 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 - Dzień 1, część teoretyczna, punkty 1-7 - w bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy	-	09-11-2024	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 1, część praktyczna, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	-	09-11-2024	13:00	18:30	05:30
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 2, część teoretyczna, punkty 1-6 - w bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy	-	10-11-2024	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem - Dzień 2, część praktyczna, punkty 1-6 - w bloku szkol. uwzględniono 20 min. przerwy	-	10-11-2024	12:00	16:00	04:00
<b>5 z 5</b> Walidacja	-	10-11-2024	16:00	16:15	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 390,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	69,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W cenie kursu reedukacji mięśni dna miednicy każdy uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

## Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://spasja.pl> pod opisem wybranego szkolenia. Procedura opisana jest na stronie.

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

Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

## Informacje dodatkowe

-Kurs odbywa się w języku polskim

-Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

-Przed zgłoszeniem prosimy o kontakt mailowy [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl) lub telefoniczny

-Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut)

-Kurs trwa łącznie 20 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie

## Adres

ul. Wyścigowa 56E

53-012 Wrocław

woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Magdalena Gubała**

**E-mail** [spasja@spasja.pl](mailto:spasja@spasja.pl)

**Telefon** (+48) 534 226 006