

**Trening siłowy w terapii bólu pleców**

Numer usługi 2024/06/20/36350/2191152

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"

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 16.11.2024 do 17.11.2024

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/osteopaci/masażyści - studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia - osoby posiadające wykształcenie kierunkowe w zawodzie: technik fizjoterapii, technik masażysta, trener sportu, trener przygotowania motorycznego, trener personalny
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	14-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	17
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma na celu 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, 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

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 (16 h 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 tułowi, 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
1 z 16 Przysiad i ćwiczenia z dominującą komponentą kolana	Kamil Góra	16-11-2024	09:00	10:30	01:30
2 z 16 przerwa	Kamil Góra	16-11-2024	10:30	11:00	00:30
3 z 16 Epidemiologia bólu pleców - Wykład	Kamil Góra	16-11-2024	11:00	13:00	02:00
4 z 16 Przerwa obiadowa	Kamil Góra	16-11-2024	13:00	14:00	01:00
5 z 16 Ćwiczenia tułowia, napinanie brzucha, ustalenie pozycji do treningu	Kamil Góra	16-11-2024	14:00	15:00	01:00
6 z 16 Dysk i jego struktura - Wykład	Kamil Góra	16-11-2024	15:00	16:00	01:00
7 z 16 Możliwości adaptacyjne dysku - Wykład	Kamil Góra	16-11-2024	16:00	17:00	01:00
8 z 16 Pozycje uwadniające i odwadniające - odciążanie kręgosłupa	Kamil Góra	17-11-2024	09:00	10:00	01:00
9 z 16 Przerwa	Kamil Góra	17-11-2024	10:00	10:30	00:30
10 z 16 Martwy ciąg i ćwiczenia z dominującą komponentą bioder	Kamil Góra	17-11-2024	10:30	12:00	01:30
11 z 16 Przerwa obiadowa	Kamil Góra	17-11-2024	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Efekty zdrowotne treningu, trening w bólach pleców - badania naukowe - Wykład	Kamil Góra	17-11-2024	13:00	14:00	01:00
13 z 16 Ćwiczenia puch/pull	Kamil Góra	17-11-2024	14:00	15:30	01:30
14 z 16 Programowanie treningu siłowego w bólach pleców - Wykład	Kamil Góra	17-11-2024	15:30	16:00	00:30
15 z 16 Modyfikacje, progresje i regresje ćwiczeń	Kamil Góra	17-11-2024	16:00	16:45	00:45
16 z 16 walidacja	-	17-11-2024	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** 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. Jagiellońska 4
03-721 Warszawa
woj. mazowieckie

Fizjo4life
ul. Jagiellońska 4 03-721 Warszawa

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