



Iwona Wencka  
Stramowska  
Training House



## Ergonomia pracy, czyli zdrowy kręgosłup pracownika z warsztatami.

Numer usługi 2024/07/08/24213/2212974

📍 Ciechocinek / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 27.02.2025 do 27.02.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

225,00 PLN brutto/h

225,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest dla pracowników instytucji pomocy społecznej, którzy na co dzień narażeni są na urazy i przeciążenia aparatu ruchu w związku z wykonywanymi obowiązkami.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do efektywnej i bezpiecznej pracy z pacjentem wymagającym opieki. Uczestnicy dowiedzą się jakie są zasady postępowania mające na celu zmniejszenie ryzyka urazu czy przeciążenia aparatu ruchu.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik posługuje się wiedzą z zakresu anatomii i fizjologii aparatu ruchu oraz rozróżnia najczęstsze patologie postawy ciała.	1. Uczestnik definiuje podstawową nomenklaturę anatomiczną, rozróżnia wady postawy oraz nieprawidłowości w przeprowadzeniu ruchu.	Test teoretyczny
2. Uczestnik poznaje techniki i ćwiczenia mające na celu zmniejszenie ryzyka urazu i przeciążenia.	2. Uczestnik rozróżnia techniki przyłózkowej pracy z pacjentem, asekuracji chodu oraz zmian pozycji pacjenta.	Test teoretyczny
3. Uczestnik nauczy się podstawowych metod autoterapii w przypadku wystąpienia urazów czy przeciążeń.	3. Uczestnik charakteryzuje techniki automasażu i relaksacji takie jak: foam rolling, ucisk punktów spustowych, mobility.	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

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

Tak

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

Tak

## Program

### 1. Anatomia i fizjologia oraz wady postawy

- zarys anatomii kręgosłupa i stawów obwodowych
- fizjologia i patologia stawów kręgosłupa
- fizjologia i patologia krążka międzykręgowego
- najczęstsze wady postawy
- Jak wady postawy wpływają na przebieg i fizjologię ruchu?
- Po czym poznać wady postawy „gołym okiem”?
- warsztaty praktyczne z tego zakresu

### 2. Odcinek szyjny i piersiowy kręgosłupa

- Co mnie boli?- problemy z odcinkiem szyjnym i piersiowym kręgosłupa
- najczęstsze patologie odcinka C-Th
- Skąd ten ból?
- Jak się wzmocnić, czyli lepiej zapobiegać niż leczyć
- warsztaty praktyczne z tego zakresu

### 3. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa

- Co mnie boli?- problemy z odcinkiem lędźwiowym
- najczęstsze patologie odcinka L-S
- Skąd ten ból?
- jak się wzmocnić, czyli lepiej zapobiegać niż leczyć
- warsztaty praktyczne z tego zakresu

### 4. Ergonomia w pracy i życiu codziennym

- Co to jest ergonomia i dlaczego jest taka ważna?
- Jak podnosić przedmioty? Jak siedzieć, leżeć i stać?
- Jak pracować z pacjentem leżącym? Podnoszenie, sadzanie, wstawanie i chodzenie- bezpieczne dla pacjenta i terapeuty.
- gimnastyka w pracy
- warsztaty praktyczne – konsultacje indywidualne

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 1</b> Ergonomia pracy, czyli zdrowy kręgosłup pracownika z warsztatami.	Trener Training House	27-02-2025	08:00	16:00	08:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	225,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	225,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Trener Training House

Absolwentka Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. W 2014 roku uzyskała tytuł doktora nauk o zdrowiu broniąc pracę pt: „Ocena skuteczności oddziaływania wybranych metod fizykalnych na parametry przewodnictwa nerwowego u pacjentów z zespołem cieśni kanału nadgarstka”. Od ponad 10 lat zajmuję się kontuzjami oraz odnową biologiczną zawodników na szczeblu młodzieżowych i seniorskim. Pracuje jako fizjoterapeuta kadry narodowej U-14, U-16 PZKosz. Umiejętności praktyczne opiera na dowodach naukowych, ponieważ od 2006 roku pracuje również na Collegium Medicum w Bydgoszczy jako pracownik naukowo – dydaktyczny. Od 2015 roku współpracuje z K-PZPN prowadząc wykłady dla trenerów UEFA A i B z zakresu odnowy biologicznej, fizykoterapii i ergonomii pracy.

Kursy i szkolenia:

- Kurs FDM intensywny
- Kurs suche igłowanie
- Powięź – zintegrowane techniki mięśniowo-powięziowe
- Terapia manualna punktów spustowych w dysfunkcjach układu ruchu
- Short master course Stopa – skręcenie kostki, ostroga piętowa czy rozciągnio podeszwowe?
- Zastosowanie laseroterapii wysokoenergetycznej (HILT) w praktyce fizjoterapeutycznej
- Praktyczne aspekty wykorzystania fali uderzeniowej w fizjoterapii
- Basic course KINESIOLOGY TAPING
- Nowoczesna koncepcja usprawniania w rehabilitacji ortopedycznej. Znaczenie obiektywnej oceny izokinetycznej w rehabilitacji i w sporcie
- Pomiar i analiza EMG w praktyce klinicznej
- USG w praktyce fizjoterapeuty
- Anatomia palpacyjna z rozluźnianiem mięśniowo-powięzi

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały w formie skryptu opracowanego przez prowadzącego
- notatnik i długopis
- wyżywienie (przerwa kawowa i obiadowa)

Na zakończenie usługi każdy z uczestników otrzyma zaświadczenie potwierdzające udział w szkoleniu.

## Adres

Ciechocinek

Ciechocinek

woj. kujawsko-pomorskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

## Kontakt



**Karolina Świerczyńska**

**E-mail** [k.swierczynska@th-szkolenia.pl](mailto:k.swierczynska@th-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 507 927 376