



## Trening medyczny – Odcinek lędźwiowy i kończyna dolna

Numer usługi 2024/08/08/15046/2256921

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 28 h

📅 08.04.2025 do 10.04.2025

Karol Sitarz  
Fizjoactiv



2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy, studentów w/w kierunków, trenerów personalnych, trenerów sportu.</li><li>• Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	26
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	28
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest nabycie przed kursantów umiejętności samodzielnego planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz planowania i realizacji efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych z różnorodnymi urazami obejmującymi odcinek lędźwiowy kręgosłupa, staw biodrowy, staw kolanowy, stopę oraz urazy mięśniowe i tendinopatie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu treningu medycznego	Opisuje podstaw anatomii i biomechaniki odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej.	Wywiad ustrukturyzowany
	Charakteryzuje epidemiologię, patofizjologię i patobiomechanizmy	Wywiad ustrukturyzowany
	Opisuje trzy filary w treningu pacjenta	Wywiad ustrukturyzowany
	Charakteryzuje fundamentalne wzorce ruchowe	Wywiad ustrukturyzowany
Samodzielnie planuje i przeprowadza proces usprawniania pacjenta	Samodzielnie wykonuje techniki usprawniania ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samodzielnie naucza poprawnego wykonywania technik	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samodzielnie dobiera ćwiczenia z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samodzielnie wykonuje trening w dysfunkcjach odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samodzielnie wykonuje ćwiczenia z zakresu mobilności i stretchingu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych	Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów	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?

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie opisanych efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające, 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?**

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:**

- Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy, studentów w/w kierunków, trenerów personalnych, trenerów sportu.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

**Sposób realizacji zajęć:**

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych i matach, na jeden stół/matę przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania kursu: 28 godzin dydaktycznych (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

**Ramowy program kursu/zakres tematyczny:**

1. Planowania procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych z różnorodnymi urazami obejmującymi odcinek lędźwiowy kręgosłupa, staw biodrowy, staw kolanowy, stopę oraz urazy mięśniowe i tendinopatie
2. Nauka technik precyzyjnego wykonywania ćwiczeń.
3. Umiejętność skutecznego nauczania tych technik
4. Epidemiologia, patofizjologia i patobiomechanizmy
5. Umiejętność właściwego doboru ćwiczeń oraz optymalnego czasu ich wprowadzania dopasowana do indywidualnego procesu przywracania pacjentów do pełni zdrowia, funkcji ruchowych i aktywności sportowej.
6. Trzy filary w treningu pacjenta
7. Postawa aktywna
8. Oddech anatomiczny vs. oddech biomechaniczny
9. Trening w dysfunkcjach odcinka lędźwiowego
10. Trening po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych w obrębie kończyny dolnej
11. Trening medyczny przy kontuzjach przeciężeniowych biodra i kolana
12. Trening medyczny przy kontuzjach przeciężeniowych kolana, podudzia i stopy
13. Fundamentalne wzorce ruchowe
14. Mobilność/stretching
15. Walidacja efektów kształcenia

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Bartosz Rutowicz

Założyciel Rehalab, twórca szkoleń oraz metody Rehalab, 14 lat doświadczenia w pracy z pacjentami, 9 lat doświadczenia w prowadzeniu kursów Rehalab. W 2004 roku ukończył studia magisterskie na kierunku Fizjoterapia, a w 2010 roku studia doktoranckie na AWF w Krakowie. W roku 2012 obronił pracę doktorską. Pierwsze lata jego przygody zawodowej skupiały się na edukacji podyplomowej, praktykowaniu zawodu oraz pracy ze studentami. W roku 2006 rozpoczął proces nostryfikacji dyplomu fizjoterapeuty w Nowym Jorku. W 2008 roku założył firmę Rehalab, w której przeszkolił ponad 3000 fizjoterapeutów oraz lekarzy w kilkunastu krajach Europy w zakresie diagnostyki, leczenia zachowawczego, pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, stawu skokowego i stopy. Obecnie pracuje na stanowisku asystenta w Katedrze i Zakładzie Anatomii Collegium Medicum na Uniwersytecie

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis i notatnik.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

## Adres

ul. Krochmalna 3  
20-401 Lublin  
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Karol Sitarz**

**E-mail** [ksfizjoactiv@gmail.com](mailto:ksfizjoactiv@gmail.com)

**Telefon** (+48) 501 078 971