



## Kurs Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ujęciu holistycznym: praca z kobietą po porodzie i programowanie treningu przy dysfunkcjach uroginekologicznych

Numer usługi 2024/08/30/140486/2286354

2 390,00 PLN brutto

2 390,00 PLN netto

91,92 PLN brutto/h

91,92 PLN netto/h

ENEDU Sp. z o.o.



📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 30.05.2025 do 01.06.2025

## Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<b>Kurs adresowany jest do</b> fizjoterapeutów, położnych, lekarzy oraz studentów powyżej 4 roku wyżej wymienionych kierunków, którzy są zainteresowani uzyskiwaniem i uzupełnianiem wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych dotyczących fizjoterapii uroginekologicznej.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do pracy z kobietami po porodzie, radzeniu sobie z bliźną po CC, epizjotomii. Poszerzy wiedzę z zakresu diagnostyki rozejścia mięśnia prostego brzucha zarówno z wykorzystaniem testów klinicznych,

palpacji jak i obrazowania z wykorzystaniem USG. Kurs przekaze praktyczną wiedzę na temat technik wspomagających regenerację powłok brzusznych po porodzie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje rozejście mięśnia prostego brzucha oraz dysfunkcji dna miednicy.	Omawia metody diagnostyki funkcjonalnej, profilaktyki i leczenia rozejścia mięśnia prostego brzucha, a także sposoby prowadzenia treningu w przypadku dysfunkcji dna miednicy.	Test teoretyczny
Opisuje trening dla kobiet po porodzie.	Omawia proces pracy z kobietą w położu zarówno po porodzie naturalnym, jak i po porodzie zabiegowym.  Identyfikuje techniki treningowe i ćwiczenia, które pomogą w programowaniu treningu dla kobiet po porodzie, uwzględniając dysfunkcje towarzyszące temu okresowi.	Test teoretyczny  Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument potwierdza 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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie:

3 dni

**Liczba godzin kursu:** 26h dydaktycznych, co stanowi 19,5 h zegarowych

**W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 2,5 h zegarowych w ciągu 3 dni.**

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi.

**W zakresie ewaluacji dodatkowo jest stosowana ankieta satysfakcji, którą kursanci uzupełniają po zakończeniu części szkoleniowej.**

**Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

#### **Zakres tematyczny:**

##### **Dzień I:**

Położ - podstawy kliniczne, definicje, przebieg, konsekwencje.

##### **CZĘŚĆ TEORETYCZNA:**

1. Fizjologiczny przebieg położu.
2. Położ wczesny i późny, definicja, różnice w opiece, jakie objawy powinny nas zaniepokoić.
3. Położ po porodzie siłami natury.
4. Położ po porodzie drogą cięcia cesarskiego.
5. Powikłania okresu położu.
6. Proces gojenia się ran i cofanie zmian z okresu ciąży.
7. Wytyczne do mobilizacji rany po nacięciu krocza i cięciu cesarskim.
8. Zaburzenia funkcji mięśni dna miednicy po porodzie.
9. Wyzwania fizjoterapii uroginekologicznej w pracy z kobietą po porodzie.

##### **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA:**

1. Pionizacja i postępowanie po porodzie drogami natury – praktyka.
2. Pionizacja i postępowanie po porodzie drogą cięcia cesarskiego - praktyka.

##### **Dzień II:**

Aktywność fizyczna po porodzie oraz przy współwystępujących dysfunkcjach dna miednicy.

Trening jako element fizjoterapii uroginekologicznej kobiet z dysfunkcjami dna miednicy.

##### **Część teoretyczna:**

1. Założenia programowania treningu kobiety w ciąży, po porodzie, z współwystępującymi dolegliwościami uroginekologicznymi.
2. Rekomendacje dotyczące treningu kobiety w ciąży i po porodzie.

##### **Część praktyczna:**

1. Programowanie treningu kobiet w zależności od sposobu rozwiązania ciąży jak i współwystępujących dysfunkcji (w tym DRA, obniżenie narządów miednicy mniejszej, nietrzymanie moczu).

##### **Dzień III:**

Diagnostyka i terapia rozejścia mięśnia prostego brzucha.

##### **CZĘŚĆ TEORETYCZNA Z ELEMENTAMI PRAKTYKI:**

1. Rozejście mięśnia prostego brzucha po porodzie – przyczyny, diagnostyka funkcjonalna, podstawy postępowania fizjoterapeutycznego.
2. Diagnostyka rozejścia mięśnia prostego brzucha – badanie funkcjonalne, palpacja, testy – teoria i praktyczne wykorzystanie technik.
3. Diagnostyka i monitorowanie terapii rozejścia mięśnia prostego brzucha z wykorzystaniem USG – teoria i praktyka na sprzętach USG.
4. Podstawowe techniki fizjoterapeutyczne w postępowaniu z rozejściem mięśnia prostego brzucha (Kinesiotaping, techniki manualne, trening).
5. Techniki wspomagające terapię rozejścia mięśnia prostego brzucha (m.in. suche szczotkowanie, masaż bańką chińską, zabiegi estetyczne) – teoria z elementami praktycznymi.
6. Podsumowanie szkolenia.

Po części szkoleniowej jest przeznaczony 15 minut na wypełnienie testu

**Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:** kursanci pracują w parach, do dyspozycji mają jedną kozetkę na parę.

**Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie określonego celu:** studia na kierunku fizjoterapia lub położnictwo po ukończonym 4 roku studiów lub absolwent w/w kierunków.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 22</b> Fizjologiczny przebieg połogu	Anita Sikora-Szubert	30-05-2025	09:00	10:00	01:00
<b>2 z 22</b> Połóg wczesny i późny, definicja, różnice w opiece, jakie objawy powinny nas zaniepokoić	Katarzyna Piotrowska	30-05-2025	10:00	11:00	01:00
<b>3 z 22</b> Przerwa	Katarzyna Piotrowska	30-05-2025	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 22</b> Połóg po porodzie siłami natury oraz po cięciu cesarskim.	Anita Sikora-Szubert	30-05-2025	11:15	12:00	00:45
<b>5 z 22</b> Przerwa	Anita Sikora-Szubert	30-05-2025	12:00	12:30	00:30
<b>6 z 22</b> Powikłania okresu połogu i proces gojenia się ran i cofanie zmian z okresu ciąży.	Katarzyna Piotrowska	30-05-2025	12:30	15:00	02:30
<b>7 z 22</b> Wytyczne do mobilizacji rany po nacięciu krocza i cięciu cesarskim, zaburzenia funkcji mięśnia dna miednicy, wyzwania fizjoterapii uroginekologicznej	Anita Sikora-Szubert	30-05-2025	15:00	16:00	01:00
<b>8 z 22</b> Przerwa	Anita Sikora-Szubert	30-05-2025	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 22</b> Pionizacja i postępowanie po porodzie drogami natury i cięciu cesarskim.	Anita Sikora-Szubert	30-05-2025	16:15	17:00	00:45
<b>10 z 22</b> Założenia programowania treningu kobiety w ciąży, po porodzie, z współwystępującymi dolegliwościami uroginekologicznymi.	Anita Sikora-Szubert	31-05-2025	09:00	11:00	02:00
<b>11 z 22</b> Przerwa	Anita Sikora-Szubert	31-05-2025	11:00	11:15	00:15
<b>12 z 22</b> Rekomendacje dotyczące treningu kobiety w ciąży i po porodzie.	Anita Sikora-Szubert	31-05-2025	11:15	13:15	02:00
<b>13 z 22</b> Przerwa	Anita Sikora-Szubert	31-05-2025	13:15	14:00	00:45
<b>14 z 22</b> Programowanie treningu kobiet w zależności od sposobu rozwiązania ciąży jak i współwystępujących dysfunkcji (w tym DRA, obniżenie narządów miednicy mniejszej, nietrzymanie moczu).	Anita Sikora-Szubert	31-05-2025	14:00	17:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 22</b> Rozejście mięśnia prostego brzucha po porodzie – przyczyny, diagnostyka funkcjonalna, podstawy postępowania fizjoterapeutycznego.	Katarzyna Piotrowska	01-06-2025	09:00	10:00	01:00
<b>16 z 22</b> Diagnostyka rozejścia mięśnia prostego brzucha – badanie funkcjonalne, palpacja, testy – teoria i praktyczne wykorzystanie technik	Anita Sikora-Szubert	01-06-2025	10:00	11:00	01:00
<b>17 z 22</b> Przerwa	Anita Sikora-Szubert	01-06-2025	11:00	11:15	00:15
<b>18 z 22</b> Diagnostyka i monitorowanie terapii rozejścia mięśnia prostego brzucha z wykorzystaniem USG – teoria i praktyka na sprzętach USG	Katarzyna Piotrowska	01-06-2025	11:15	12:00	00:45
<b>19 z 22</b> Podstawowe techniki fizjoterapeutyczne w postępowaniu z rozejściem mięśnia prostego brzucha (Kinesiotaping, techniki manualne, trening)	Anita Sikora-Szubert	01-06-2025	12:00	13:00	01:00
<b>20 z 22</b> Przerwa	Anita Sikora-Szubert	01-06-2025	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>21 z 22</b> Techniki wspomagające terapię rozejścia mięśnia prostego brzucha (m.in. suche szczotkowanie, masaż bańką chińską, zabiegi estetyczne) – teoria z elementami praktycznymi	Anita Sikora-Szubert	01-06-2025	13:15	14:00	00:45
<b>22 z 22</b> Podsumowanie szkolenia.	Anita Sikora-Szubert	01-06-2025	14:00	14:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 390,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 390,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	91,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,92 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Anita Sikora-Szubert

Absolwentka studiów magisterskich Wydziału Fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz studiów magisterskich Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego na kierunku psychologia – specjalność psychologia zdrowia i kliniczna. Ukończyła również studia podyplomowe z zakresu psychoonkologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie.

Autorka publikacji naukowych w czasopiśmie recenzowanych dotyczących ginekologii i położnictwa oraz psychologii i onkologii, współautorka rozdziału w książce PZWL „Fizjoterapia w

wybranych dziedzinach medycyny”. Autorka poradników psychoonkologicznych dla pacjentów onkologicznych i ich rodzin.

Czynna uczestniczka i laureatka konferencji naukowych krajowych i zagranicznych z dziedziny fizjoterapii i rehabilitacji. Uczestniczka projektów dotyczących wspierania zdrowia kobiet, w tym m.in. jako psycholog w projekcie unijnym związanym z zapobieganiem rakowi szyjki macicy oraz prowadząca szkolenia z zakresu komunikacji lekarz – pacjent.

Pracownik naukowo – dydaktyczny Kliniki Patologii Ciąży I Katedry Ginekologii i Położnictwa Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Wykładowca akademicki na kierunku fizjoterapia.

Jej zainteresowania zawodowe i naukowe skupiają się na fizjoterapii w ginekologii i położnictwie, fizjoterapii w uroginekologii oraz onkologii i medycynie paliatywnej. Prowadzi autorskie warsztaty i szkolenia dla specjalistów – fizjoterapeutów, położnych, doul z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej i psychologii.



2 z 2

## Katarzyna Piotrowska

to magister fizjoterapii, terapeutka uroginekologiczna. Ukończyła Warszawską Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku fizjoterapia. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego.

Uczestniczka wielu szkoleń z zakresu terapii mięśni dna miednicy, kursów z zakresu treningu dla kobiet w ciąży, treningu dna miednicy, fizjoterapii dla kobiet z problemem rozejścia mięśnia prostego brzucha (pre&post natal pilates, Pelvic Floor Health – Carlyne Anthony). Szkoleniowiec Medical Pregnancy Training położnej Izabeli Dembińskiej.

W trakcie Jonicare – dwuletniej autorskiej szkoły d.o. Eweliny Tyszko-Bury i d.o. Marcina Szkolnickiego.

Certyfikowana terapeutka londyńskiej szkoły Body Control Pilates. Certyfikowana terapeutka Manipulacji Powięziowych Stecco – Fascial Manipulation.

Zajmuje się terapią mięśni dna miednicy, terapią w przypadku nietrzymania moczu, terapią bólów miednicy.

Na co dzień pracuje w klinice Renort Słuchając Ciała oraz Estebelle dr Nalewczyńskiej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma skrypt obejmujący całość omawianego materiału oraz certyfikat.

### Warunki uczestnictwa

Przed wysłaniem zgłoszenia prosimy o zapis przez stronę [www.enedu.pl](http://www.enedu.pl) w celu rezerwacji miejsca na szkoleniu.

Wszelkie informacje o obowiązujących procedurach znajdują się w regulaminie szkoleń dostępnym na stronie [www.enedu.pl](http://www.enedu.pl)

### Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Cena kursu nie obejmuje kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.



Każdego dnia przewidziane są przerwy dla uczestników szkolenia.

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust.1 pkt 26 lit. a Ustawy o VAT.

**W zakresie ewaluacji dodatkowo jest stosowana ankieta satysfakcji, którą kursanci uzupełniają po zakończeniu części szkoleniowej.**

## Adres

ul. Jaworowa 6  
80-175 Gdańsk  
woj. pomorskie

Femika Strefa Kobiet

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Wiktoria Rębisz**

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

**Telefon** (+48) 730 333 802