



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Profilaktyka i reedukacja mięśni dna miednicy wg koncepcji COREFIT SYSTEM

Numer usługi 2024/10/07/55596/2347403

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.06.2025 do 15.06.2025

1 550,00 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

96,88 PLN brutto/h

96,88 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>	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>fizjoterapeutów,</li><li>położnych,</li><li>pielęgniarek środowiskowych,</li><li>nauczycieli jogi,</li><li>trenerów personalnych,</li><li>instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),</li><li>opiekunów osób starszych,</li><li>studentów kierunku: fizjoterapia, położnictwo,</li><li>usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem</li></ul>
	<p>Warunek niezbędny do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-06-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy w zakresie prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy u pacjenta, eliminowania nieprawidłowych wzorców pobudzenia, praktycznego wykorzystania urządzenia Biofeedback Stabiliser w procesie terapii, prowadzenia terapii kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy i terapii mężczyzn.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnej prowadzi terapię w zakresie prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy kobiet i mężczyzn przy wykorzystaniu terapii manualnych oraz urządzenia Biofeedback Stabiliser	Uczestnik definiuje budowę i funkcje mięśnia dna miednicy oraz definiuje zależności pomiędzy systemem głębokiej stabilizacji a dnem miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik określa objawy i przyczyny położnicze zaburzeń funkcji dna miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje podstawowe zasady oraz narzędzia pracy w koncepcji Corefit®	Test teoretyczny
	Uczestnik różnicuje czas i siłę skurczu mięśni dna miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik posługuje się urządzeniem Biofeedback Pressure Stabilizer w procesie terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje ankiety wśród pacjentów wspomagające obserwację wprowadzanych zmian w terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prowadzi terapię z pacjentem w zakresie reedukacji dna miednicy w każdym wieku, w tym kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy	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?**

Tak.

Zaświadczenie 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?**

Tak.

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?**

Tak.

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 16 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM KURSU :

#### Moduł I - teoria :

1. Anatomia i fizjologia układu moczowo-płciowego kobiety
  2. Mięśnie dna miednicy – budowa i funkcja
  3. System głębokiej stabilizacji a dno miednicy – zależności
  4. Zaburzenia funkcji dna miednicy – objawy, przyczyny położnicze
  5. Koncepcja Corefit® – zasady podstawowe, narzędzia pracy
  6. Aparat Biofeedback Stabiliser® – zasady funkcjonowania, zastosowanie w uzyskaniu prawidłowego napięcia mięśni stabilizujących – trening funkcjonalny
  7. System Corefit® w pracy fizjoterapeuty, położnej i pielęgniarki – możliwości wykorzystania:
- szkoła rodzenia, wizyty patronażowe, inne
  - oddział położniczy, ginekologiczny, urologiczny

#### Moduł II - praktyka :

*konieczny wygodny strój do ćwiczeń, zajęcia w 2-3 osobowych podgrupach*

1. Ćwiczenia bazowe – sensomotoryczne
2. Lokalizacja punktów referencyjnych na miednicy
3. Nauka prawidłowej wolicjonalnej aktywacji odpowiednich grup mięśniowych

4. Ćwiczenia mięśni dna miednicy w zmiennych pozycjach wyjściowych z uwzględnieniem prawidłowego egzekwowania napięcia u ćwiczących
  5. Nauka prawidłowych technik kaszlu, dźwigania, pochylania z uwzględnieniem stanu/wieku pacjenta (ciąża, połów, menopauza, przygotowanie do zabiegu operacyjnego, postępowanie po zabiegu)
  6. Kwestionariusze stosowane w Corefit® – wzory do pracy z pacjentem w celu monitorowania postępu terapii
  7. Aparat Biofeedback Stabiliser® – zastosowanie praktyczne, korekta nieprawidłowych wzorców aktywacji mięśni
  8. Dyskusja, podsumowanie, pytania do prowadzącego
- 

Koncepcja Corefit® System powstała na bazie wyników badań naukowców z Australii (Hodges, Sapsford, Richardson), Kanady (Lee, Miller), Szwajcarii (Larsen, Cantienica®-Beckenbodentraining), Francji (Dumoulin) oraz doświadczenia i obserwacji własnych w pracy z pacjentami z dysfunkcjami dna miednicy

---

Proponowany program Corefit System, zawierający konkretne zalecenia i plany strategii terapii w poszczególnych zaburzeniach może odegrać ważną rolę w profilaktyce i terapii zaburzeń statyki miednicy i nietrzymania moczu u znacznej części kobiet po 45 roku życia, a także kobiet w połogu poprawiając komfort życia pacjentek, umożliwiając im dłuższą aktywność zawodową i normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. Corefit System został także opracowany dla mężczyzn z zaburzeniami funkcji seksualnych oraz nietrzymania moczu po zabiegu prostatektomii.

---

Wyróżniki koncepcji Corefit® System:

- ćwiczenia sensomotoryczne, których celem jest zarówno uświadomienie, jak i uruchomienie okolicy miednicy
  - nauczanie prawidłowej lokalizacji i świadomego napięcia mięśni dna miednicy z jednoczesnym wyłączeniem dużych, zewnętrznych grup mięśniowych
  - wolicjonalna aktywacja poszczególnych warstw mięśni dna miednicy
  - ćwiczenia oddechowe
  - indywidualne podejście do procesu usprawniania – dobranie odpowiedniego planu treningowego (algorytmy postępowania: położniczy, uroginekologiczny (kobiety), urologiczny (mężczyźni))
  - reedukacja nieprawidłowych wzorców motorycznych (wzorzec globalnego pobudzenia) prowadzących do nadmiernego przeciążenia struktur dna miednicy związanych m.in. z nieprawidłową reakcją na wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego (głównie podczas kaszlu, kichania, dźwigania)
  - kokontrakcja mięśni lokalnych stabilizatorów kompleksu biodrowo-łędźwiowo-miednicznego (wielodzielny, poprzeczny brzucha) oraz mięśni dna miednicy
  - różnicowanie napięcia – trening siłowy, wytrzymałościowy
- 

Efektywność Corefit® System uwarunkowana jest takimi czynnikami jak:

- umiejętność zlokalizowania i napięcia mięśni dna miednicy (trening sensomotoryczny)
  - czas trwania i intensywność skurczu, ilość powtórzeń (trening wytrzymałościowy i siłowy)
  - umiejętność aktywacji mięśni dna miednicy i mięśni wspomagających
  - umiejętność wdrożenia aktywnych mięśni dna miednicy w łańcuchy kinematyczne
- 

Dla kogo terapia:

- profilaktyka w okresie ciąży,
  - profilaktyka dla osób uprawiających różne formy aktywności – prawidłowa stabilizacja kręgosłupa – przeciwdziałanie urazom kręgosłupa i stawów, nauka prawidłowych zachowań podczas uprawiania ćwiczeń fizycznych
  - reedukacja mięśni dna miednicy po porodzie (siłami natury i cięciu cesarskim)
  - terapia nietrzymania moczu (wysiłkowe nietrzymanie moczu, pęcherz nadreaktywny, nietrzymanie z przepełnienia, nietrzymanie moczu po prostatektomii)
  - terapia zaburzeń statyki narządu rodnego (obniżenie ścian pochwy, opadanie macicy, zaburzenia sfery seksualnej)
  - terapia zaburzeń związanych z dysfunkcją stabilizacji głębokiej – dyskopatie, bóle kręgosłupa, zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych
- 

Korzyści:

- dodatkowe umiejętności praktyczne, znacznie poszerzające kompetencje w zakresie prowadzenia reedukacji dna miednicy
- możliwości prowadzenia indywidualnych lub grupowych zajęć reedukacji dna miednicy dla kobiet w każdym wieku
- certyfikat uprawniający do pracy terapeutyczno-profilaktycznej metodą Corefit® System, uprawniający do używania nazwy i logo Corefit® System

- wpis reklamowy adresu i danych kontaktowych osób z certyfikatem na stronie [www.treningdnamiednicy.pl](http://www.treningdnamiednicy.pl), w celu zapewnienia poszukującym pacjentom łatwiejszego dostępu do terapii
- terapeuci i położne – prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej dla osób z dysfunkcjami dna miednicy (kobiety ciąża, połóg, menopauza + każdy wiek, mężczyźni po prostatektomii)
- instruktorzy, nauczyciele – prowadzenie ćwiczeń dna miednicy dla grup i indywidualnie, bezpieczne i nie nasilające dolegliwości pacjenta dopasowanie treningu fitness i innych ćwiczeń dla osób z problemami z kręgosłupem, dnem miednicy, dla kobiet po porodzie, po zabiegach operacyjnych itp.

Kurs trwa 16 godz. dyd., co stanowi 12 godz. zegar. W harmonogr. ujęto przerwy, łącznie 1h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 5 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 11 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 4-6 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Izabela Żak	14-06-2025	08:00	11:00	03:00
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł I, punkty 1-7 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Izabela Żak	14-06-2025	09:30	14:00	04:30
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 7-8	dr Izabela Żak	14-06-2025	11:00	12:45	01:45
4 z 5 Walidacja	-	14-06-2025	12:45	13:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Izabela Żak	14-06-2025	14:00	18:00	04:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 550,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	96,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	96,88 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### dr Izabela Żak

Absolwentka AWF w Katowicach, dr u prof. E. Sulicza. Od 2009 r. zajmuje się badaniami nad mięśniami dna miednicy. W 2009 r. ukończyła szkolenie instruktorskie Cantienica® – Trening Dna Miednicy w Zurychu. Ukończyła m.in.: Physio Pelvica I: Fizjoterapia w zaburzeniach funkcjonalnych miednicy i nietrzymania moczu, J. Earls & T. Myers: Fascial Release for Structural Balance: Intrinsic Muscles of the Pelvis, J. Smith: Introduction to Structural Integration, The Redcord Education Program: Neurac1, Plaatsman Concept: Assessment, Treatment and Manipulation of the Spine and the Peripheral Joints. Mobilisation of the Nervous System.

Zauważyła, że kobiety po porodach, operacjach uroginekologicznych, podczas klimakterium boryka się z problemem osłabienia dna miednicy (głównie: opadanie narządów rodnych, nietrzymanie moczu, nadreaktywny pęcherz, trudności z orgazmem, zmiany zwyrodnieniowe bioder i kręgosłupa). Kłopoty z powodu osłabienia dna miednicy dotyczą także mężczyzn. Powodowane stresem i nadmiarem obowiązków przewlekłe napięcie mięśni dna miednicy może prowadzić do bólu dolnego odcinka kręgosłupa, problemów z prostatą, zaburzeń potencji i erekcji a po usunięciu prostaty towarzyszy nietrzymanie moczu.

Pracuje autorską metodą Corefit® System, powstałą w oparciu o badania własne i doświadczenia pracy z pacjentami oraz o najnowsze wyniki badań naukowych z całego świata. Jest metodą terapeutyczną, skuteczną w problemach związanych z dysfunkcjami dna miednicy, kręgosłupa i stawów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/> pod opisem wybranego szkolenia.

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

Po potwierdzeniu wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzenia dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

---

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

---

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie projekt Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem

## Informacje dodatkowe

### Podstawa zwolnienia z VAT:

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

---

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

---

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

---

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

ul. Grudziądzka 3

85-130 Bydgoszcz  
woj. kujawsko-pomorskie

Centrum Szkoleń ODNOVA. Parter. Wejście obok windy

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457