



ODNOVA Sp. z o.o.



Kurs Profilaktyka i reedukacja mięśni dna miednicy wg koncepcji COREFIT SYSTEM

Numer usługi 2024/10/07/55596/2347410

Bydgoszcz / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

16 h

15.11.2025 do 16.11.2025

1 550,00 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

96,88 PLN brutto/h

96,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none">fizjoterapeutów,położnych,pielęgniarek środowiskowych,nauczycieli jogi,trenerów personalnych,instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),opiekunów osób starszych,studentów kierunku: fizjoterapia, położnictwo,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
	<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>
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	14-11-2025
Forma prowadzenia usługi	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
<p>Uczestnik samodzielnej prowadzi terapię w zakresie prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy kobiet i mężczyzn przy wykorzystaniu terapii manualnych oraz urządzenia Biofeedback Stabiliser</p>	<p>Uczestnik definiuje budowę i funkcje mięśnia dna miednicy oraz definiuje zależności pomiędzy systemem głębokiej stabilizacji a dnem miednicy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik określa objawy i przyczyny położnicze zaburzeń funkcji dna miednicy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik definiuje podstawowe zasady oraz narzędzia pracy w koncepcji Corefit®</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik różnicuje czas i siłę skurczu mięśni dna miednicy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Uczestnik posługuje się urządzeniem Biofeedback Pressure Stabilizer w procesie terapii</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Uczestnik stosuje ankiety wśród pacjentów wspomagające obserwację wprowadzanych zmian w terapii</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Uczestnik prowadzi terapię z pacjentem w zakresie reedukacji dna miednicy w każdym wieku, w tym kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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 (wzorec 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, 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 I, punkty 1-7 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Izabela Żak	15-11-2025	09:30	14:00	04:30
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 1-3 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Izabela Żak	15-11-2025	14:00	18:00	04:00
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 4-6 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Izabela Żak	16-11-2025	08:00	11:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 7-8	dr Izabela Żak	16-11-2025	11:00	12:45	01:45
5 z 5 Walidacja	-	16-11-2025	12:45	13:00	00:15

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 ODNOVA.

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

Telefon (+48) 694 225 457