



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Rozejście mięśnia prostego brzucha - diagnostyka i terapia

Numer usługi 2024/10/07/55596/2347552

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 26.10.2025 do 27.10.2025

1 650,00 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

82,50 PLN brutto/h

82,50 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 w szczególności uroginekologicznych i zajmujących się kobietami w ciąży i po porodzie,</li><li>terapeutów dna miednicy,</li><li>trenerów personalnych,</li><li>trenerów medycznych pracujących z pacjentami z zaburzeniami w obrębie kresy białej,</li><li>lekarzy,</li><li>osteopatów,</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>Uczestnicy powinni znać anatomie 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>	25-10-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do samodzielnej pracy w zakresie badania manualnego, wnioskowania klinicznego, badania narzędziowego, wykorzystania elektrostymulacji, podstaw USG, terapii sprzętowej oraz techniki pracy manualnej z pacjentkami z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	Uczestnik definiuje rozejścia, czynniki ryzyka, warunki powstania kresy	Test teoretyczny
	Uczestnik określa funkcje core dla prawidłowego działania kresy	Test teoretyczny
	Uczestnik określa normy funkcjonalne kresy białej, badanie statyczne i dynamiczne oraz określa skale diagnostyczne do oceny stanu klinicznego pacjentki	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje anatomie i fizjologię ścian brzucha i mięśni dna miednicy powiązanych z kresą białą	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie przy wykorzystaniu technik manualnych oraz terapii sprzętowej leczy pacjentki z rozejściem mięśnia prostego brzucha	Uczestnik prowadzi ćwiczenia fizyczne z uwzględnieniem treningu siłowego do uzyskania poprawy funkcji mięśni brzucha u pacjentki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik przeprowadza badanie postawy ciała dla potrzeb pracy z diastazą oraz pracuje technikami globalnymi i lokalnymi w terapii rozejścia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykorzystuje urządzenia i terapie wspomagające pracę z rozejściem - terapia tecar, taping, elektrostymulacja, biofeedback, techniki osteopatyczne	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak.

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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: 20 godzin dydaktycznych**

### PROGRAM KURSU :

#### Dzień I

1. Definicja rozejścia, czynniki ryzyka, warunki powstania.
2. Funkcja core dla prawidłowego działania kresy. Anatomia i fizjologia ściany brzucha i mięśni dna miednicy powiązanych z kresą białą.
3. Badanie postawy ciała dla potrzeb pracy z diastazą.
4. Normy funkcjonalne kresy białej, badanie statyczne i dynamiczne.
5. USG kresy przez powłoki brzuszne.
6. Techniki globalne i lokalne w terapii rozejścia.
7. Praca manualna i techniki wspomagające w okresie ciąży i połogu.

#### Dzień II

1. Ćwiczenia wolne oraz ćwiczenia z wykorzystaniem drobnego sprzętu w korekcji funkcji kresy białej.
2. Techniki i urządzenia wspomagające pracę z rozejściem:

- terapia tecar,
  - taping,
  - elektrostymulacja,
  - biofeedback,
  - techniki osteopatyczne.
-

Szkolenie obejmuje wiedzę teoretyczną w zakresie anatomii i fizjologii core oraz związanych z kresą mięśni dna miednicy, a także połączeń funkcjonalnych w ciele, zaburzeń czynnościowych kresy, zmianach w ciele kobiety w okresie ciąży i porożu oraz zmianach związanych z treningiem sportowym w obrębie kresy białej.

Szkolenie obejmuje holistyczne podejście do problemu diastazy.

Kurs trwa 20 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 6 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 14 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
<b>1 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz I, punkty 1-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	26-10-2025	08:00	12:30	04:30
<b>2 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz I, punkty 5-7 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	26-10-2025	12:30	17:00	04:30
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz II, punkt 1 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	27-10-2025	08:00	12:30	04:30
<b>4 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz II, punkt 2 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Agnieszka Bachorz	27-10-2025	12:30	15:45	03:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 5 Walidacja	-	27-10-2025	15:45	16:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	82,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	82,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Bachorz

Ukończyła AWF we Wrocławiu w 2004, tytuł specjalisty fizjoterapii uzyskała w 2019 roku. Jest absolwentką wielu szkoleń w dziedzinie fizjoterapii, zarówno fizjoterapii ogólnej jak i terapii dna miednicy. Ukończyła prestiżowy cykl szkoleń fizjoterapii dna miednicy prowadzony przez wykładowców z Wielkiej Brytanii, Francji, Brazylii i Belgii.

23 –letnie doświadczenie zdobywała w szpitalach, prywatnych gabinetach i dużych klinikach. Przez 6 lat wykładała na Wydziale Fizjoterapii prywatnej uczelni, Akademii Medycznej oraz prowadząc kursy i szkolenia zarówno z fizjoterapii ogólnej jak i fizjoterapii dna miednicy. Czynnie uczestniczy w sympozjach i konferencjach medycznych i biomechanicznych. Jest autorką publikacji dla przeglądu urologicznego.

W pracy stara się podchodzić do pacjenta holistycznie, zwracając uwagę na jego wszystkie problemy zdrowotne i uwzględniając je podczas planowania terapii. Ze względu na specyfikę pracy z dnem miednicy, ukończyła również wiele szkoleń z zakresu dietetyki i probiotykoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## 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.**

---

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

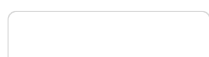
ul. Opolska 22  
40-084 Katowice  
woj. śląskie

Kompleks OPOLSKA -główne wejście do kompleksu

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- 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