



Karol Sitarz  
Fizjoactiv



## PNF podstawowy

Numer usługi 2024/11/13/15046/2410136

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 100 h

📅 23.06.2025 do 31.08.2025

4 100,00 PLN brutto

4 100,00 PLN netto

41,00 PLN brutto/h

41,00 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>	Kurs skierowany jest do osób posiadających wykształcenie fizjoterapeutyczne lub medyczne (fizjoterapeutów i lekarzy). Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	18
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-06-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	100
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu PNF podstawowy jest nabycie przez uczestnika umiejętności samodzielnego wykonywania technik właściwych dla koncepcji PNF, samodzielnego zastosowania karty wywiadu oraz samodzielnego doboru odpowiednich

technik do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz celów terapii. Dodatkowo kursant nabywa wiedzę teoretyczną na temat koncepcji i filozofii PNF.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	charakteryzuje koncepcję i filozofię PNF	Wywiad ustrukturyzowany
	wymienia główne zasady koncepcji PNF	Wywiad ustrukturyzowany
	opisuje schemat badania pacjenta	Wywiad ustrukturyzowany
Posługuje się wiedzą z zakresu koncepcji PNF	opisuje metody pracy w chodzie i na macie	Wywiad ustrukturyzowany
	wymienia wzorce ruchowe	Wywiad ustrukturyzowany
	planuje cel terapii w koncepcji PNF z uwzględnieniem zgłaszanych przed pacjenta problemów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje koncepcję PNF w diagnozie i terapii	wykonuje techniki w chodzie, na macie oraz w pozycji siedzącej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera odpowiednie techniki koncepcji PNF do problemów z którymi zgłasza się pacjent	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje techniki koncepcji PNF w pracy z pacjentem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki mobilizacyjne w pracy z pacjentem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	samodzielnie stosuje kartę wywiadu wg koncepcji PNF	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 osób posiadających wykształcenie fizjoterapeutyczne lub medyczne (fizjoterapeutów i lekarzy).

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 oraz czaszki.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół 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: 100 godzin dydaktycznych (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

### **CZĘŚĆ PIERWSZA**

- Wprowadzenie do koncepcji PNF – definicja, historia, filozofia.
- Zasady główne koncepcji PNF, sumowanie bodźców. Praktyczne przykłady zastosowania.
- Wzorce łopatki i miednicy – Elew. Ant.- Depr. Post.
- Wzorce ruchowe łopatki i miednicy z uwzględnieniem zasad głównych – Elew. Post. Depr. Ant.
- Kombinacje wzorców łopatki i miednicy z uwzględnieniem filozofii i zasad głównych
- Różne sposoby nauczania ruchu.
- Techniki w PNF – Rytmiczne pobudzenie ruchu, Kombinacja skurczów izotonicznych. Powtórzenie wzorców łopatki i miednicy z wykorzystaniem technik. Stadia kontroli motorycznej
- Wprowadzenie do pracy na macie. Obroty z wykorzystaniem wzorców łopatki i miednicy
- Facilitacja zmian pozycji: leżenie przodem – stanie z uwzględnieniem faz kontroli motorycznej. Technika – Stabilizacja Zwrotna.
- Mata – rozwinięcie pracy z wykorzystaniem techniki Kombinacja skurczów izotonicznych
- Badanie pacjenta i planowanie terapii w PNF, ICF
- Wzorce ruchowe – wprowadzenie. Wzorce ruchowe kkg i kkd. Technika – Dynamiczna zwrotność ciągła, Replikacja (Odtwarzanie).
- Rozwinięcie pracy we wzorcach z zastosowaniem technik
- Techniki mobilizacyjne: Hold-Relax .
- Mata – rozwinięcie pracy w leżeniu tyłem (rotacja dla dolnego tułowia, mostek, przejście do siadu prostego).
- Wprowadzenie do chodu.
- Aktywności w pozycji siedzącej – korekcja tułowia, głowy, stóp. Wzorce ruchowe głowy i szyi.
- Facilitacja chodu z wykorzystaniem technik. Stanie obunóż równolegle, w wykroku, przenoszenie ciężaru ciała, stanie jedenonóż, chód w przód. Chód tyłem, chód bokiem, kroki obronne.

- Demonstracja pacjenta. Omówienie demonstracji
- Powtórzenie wzorców ruchowych głowy. Wzorce ruchowe tułowia – Lifting, zastosowanie w różnych pozycjach wyjściowych Chopping – zastosowanie w różnych pozycjach wyjściowych.
- Dynamiczne wzorce dla tułowia
- Informacja na temat drugiej części kursu, pracy własnej w przerwie kursu, Praca domowa Zakończenie dnia.

## CZĘŚĆ DRUGA

- Wymiana doświadczeń, spostrzeżeń, omówienie pracy domowej.
- Powtórzenie kombinacji wzorców łopatki i miednicy w 3 fazie kontroli motorycznej.
- Rozwinięcie wzorców ruchowych kkg ze zgięciem i wyprostem stawu łokciowego.
- Powtórzenie technik: Rytmiczne pobudzanie ruchu, Dynamiczna zwrotność ciąгла.
- Funkcje wegetatywne – oddychanie. Facilitacja oddychania w różnych zespołach chorobowych. Technika: Hold-Relax – powtórzenie, przykłady praktyczne.
- Przygotowanie do pracy z pacjentami – sprawy organizacyjne. Badanie pacjenta i plan pracy. Demonstracja pacjenta.
- Rozwinięcie wzorców ruchowych kończyn dolnych ze zgięciem i wyprostem stawu kolanowego. Powtórzenie technik: Rytmiczne Pobudzanie Ruchu, Dynamiczna Zwrotność Ciągła, Kombinacja Skórczów Izotonicznych, Technika: Contact-Relax.
- Powtórzenie i rozwinięcie facilitacji chodu. Chód w bok, tył, kroki skrzyżne, schody. Torowanie poszczególnych faz chodu.
- Mata – zmiany pozycji, praca w siadzie prostym i bocznym.
- Uczestnicy kursu pracują z pacjentami.
- Techniki stabilizacyjne – Rytmiczna stabilizacja, różnicowanie technik. Wzorce ruchowe w różnych poz. wyjściowych – facilitacja czołgania, czworakowania
- Stretch inicjalny, restretch – teoria i praktyka
- Zmiana normalnej kolejności ruchu (Timing for emphasis). Zadania praktyczne dla grupy
- Rozwinięcie wzorców ruchowych. Powtórzenie technik wykorzystujących stretch na wzorcach z ruchem zgięcia/wyprostu w stawie pośrednim.
- Funkcje wegetatywne – teoria i praktyka. Terapia twarzy – facilitacja mięśni mimicznych
- Stymulacja zamykania ust, krtani, akt przełykania. Kursanci przygotowują karty badania i terapii.
- Omówienie pracy z pacjentami, postępów w terapii, przedstawienie pracy domowej. Powtórki materiału zgodne z życzeniami grupy
- Wzorce bilateralne symetryczne, asymetryczne. Kombinacje technik. Zadania praktyczne dla grupy.
- System szkolenia w koncepcji PNF. Podsumowanie kursu.
- Walidacja efektów kształcenia.\*

\*Walidacja efektów kształcenia z zakresu umiejętności ma charakter ciągły w czasie całego szkolenia - validator obserwuje pracę i wykonanie technik przez kursanta na poszczególnych zjazdach.

# 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	4 100,00 PLN

<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	4 100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	41,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	41,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Ewa Górna

Doktor nauk medycznych, magister rehabilitacji ruchowej, specjalista w dziedzinie fizjoterapii. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie i Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej (oligofrenopedagog). Od 2005 roku jest międzynarodowym instruktorem koncepcji PNF a od 2014 r. IPNFA-Advanced Instructor. Certyfikowany terapeuta terapii Cranio-Sacralnej (CST) Instytutu Upledgera (Niemcy).

Od 2005 roku jest międzynarodowym instruktorem koncepcji PNF a od 2014 r. IPNFA-Advanced Instructor. Certyfikowany terapeuta terapii Cranio-Sacralnej (CST) Instytutu Upledgera (Niemcy). Posiada ponad 20 letnie doświadczenie w pracy z pacjentami pediatrycznymi, ortopedycznymi i neurologicznymi. Członek IPNFA (International PNF Assotiation).

Doktor nauk medycznych, magister rehabilitacji ruchowej, specjalista w dziedzinie fizjoterapii. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie i Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej (oligofrenopedagog). Od 2005 roku jest międzynarodowym instruktorem koncepcji PNF a od 2014 r. IPNFA-Advanced Instructor. Certyfikowany terapeuta terapii Cranio-Sacralnej (CST) Instytutu Upledgera (Niemcy).

Od 2005 roku jest międzynarodowym instruktorem koncepcji PNF a od 2014 r.

## 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.

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