

**Kurs: Stopa - nasza podpora**

Numer usługi 2025/01/17/36350/2508360

1 116,00 PLN brutto

1 116,00 PLN netto

124,00 PLN brutto/h

124,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 17.08.2025 do 17.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową usługi stanowią: - fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy - studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta - osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu - osoby aktywne ruchowo, zainteresowane trenowaniem bez urazów Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	26
Data zakończenia rekrutacji	08-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zapoznanie Uczestnika z najnowszą, szczegółową wiedzą na temat diagnostyki i leczenia stopy oraz jej funkcjonowania. Szkolenie bogate jest w wiedzę teoretyczną i praktyczną, popartą szeregiem przypadków klinicznych. Instruktor przekażą garść praktycznych nowinek i niuansów wyniesionych z codziennej pracy z pacjentami i sportowcami. Uczestnik nabierze umiejętności do podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji, a także pozna zasady etyki pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie diagnozuje pacjenta, planuje oraz przeprowadzenia fizjoterapię zachowawczą stopy	opisuje anatomię i biomechanikę stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłową pracę stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	klasyfikuje zaburzenia w obrębie stopy oraz różne metody ich diagnostyki - testuje i koryguje ustawienie stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody terapeutyczne i leczy objawy bólowe w obszarze stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik podejmuje się terapii w sposób autonomiczny i odpowiedzialny z zachowaniem kodeksu etycznego fizjoterapeuty	rozwija wiedzę i doskonali się	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje problemy etyczne wynikające z jego profesji	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. Po zrealizowaniu usługi Usługodawca wystawia Uczestnikowi zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się, które Uczestnik kursu nabył w trakcie realizacji treści programu kursu.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument wydawany Uczestnikowi 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, że zapewniono 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: 1 dzień

Liczba godzin kursu: 9 h dydaktycznych, co stanowi około 7 h zegarowych bez przerw (8h zegarowych z wliczoną przerwą).

W harmonogramie ujęto również przerwy - łącznie 1 h zegarowa w ciągu 1 dnia.

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

Zakres tematyczny:

- Wstęp – anatomia funkcjonalna i biomechanika
- Stopa pierwotna a cywilizacyjna
- Funkcje stopy
- Stopa stabilna czy mobilna?
- Stopa supinacyjna czy pronacyjna?
- Najczęstsze urazy w obrębie stopy i stawu skokowego
- Skręcenie stawu skokowego – następstwa, postępowanie, powikłania
- CAI (przewlekła niestabilność stawu skokowego) – aktualne spojrzenie
- Zmian systemu push-pull a stopa i staw skokowy
- Tendinopatia ścięgna Achillesa – 2 rodzaje urazu, postępowanie
- Rozciągnięto podeszwowe / ostroga – postępowanie
- Typowa stopa cywilizacyjna
- Core foot system
- Obuwie a stopa (shoe vs barefoot)
- Wkładki a **stopa kurs** – aktualne rekomendacja
- Trening na niestabilnym czy stabilnym podłożu
- Prawidłowy schemat chodu
- Stopa podczas biegu
- Jak dzisiaj powinniśmy ćwiczyć stopę?
- Przykłady ćwiczeń

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wstęp – anatomia funkcjonalna i biomechanika. Stopa pierwotna a cywilizacyjna. Funkcje stopy	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 10 Stopa stabilna czy mobilna? Stopa supinacyjna czy pronacyjna? Najczęstsze urazy w obrębie stopy i stawu skokowego	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	10:30	11:15	00:45
3 z 10 przerwa	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	11:15	11:30	00:15
4 z 10 Skręcenie stawu skokowego – następstwa, postępowanie, powikłania CAI (przewlekła niestabilność stawu skokowego) – aktualne spojrzenie. Zmian systemu push-pull a stopa i staw skokowy	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	11:30	12:30	01:00
5 z 10 Tendinopatia ścięgna Achillesa – 2 rodzaje urazu, postępowanie	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	12:30	13:30	01:00
6 z 10 Przerwa obiadowa	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	13:30	14:15	00:45
7 z 10 Rozciągnio podeszwowe / ostroga – postępowanie. Typowa stopa cywilizacyjna. Core foot system	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	14:15	15:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Obuwie a stopa (shoe vs barefoot). Wkładki a stopa kurs – aktualne rekomendacja. Trening na niestabilnym czy stabilnym podłożu	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	15:30	16:00	00:30
9 z 10 Prawidłowy schemat chodu. Stopa podczas biegu. Jak dzisiaj powinniśmy ćwiczyć stopę?	dr Ryszard Biernat	17-08-2025	16:00	16:45	00:45
10 z 10 walidacja	dr Urszula Biernat	17-08-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 116,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 116,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

dr Ryszard Biernat

Ryszard Biernat jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej. W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978 – 84 Ryszard Biernat był

odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Jest również pracownikiem naukowo-dydaktycznym na stanowisku adiunkta oraz wykładowcą przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika. Dr Ryszard Biernat jest twórcą i pomysłodawcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Uczestnik, prelegent, organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii



2 z 2

dr Urszula Biernat

Dr Urszula Biernat jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu na kierunku wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej. W 2016 roku uzyskała stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 2006 – 2014 była zatrudniona jako fizjoterapeutka w Centrum Rehabilitacji Ruchowej im. Stefana Bołoczko przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej, obecnie Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Prowadziła rehabilitację pacjentów po ciężkich zabiegach operacyjnych, jak również zajmowała się planowaniem treningów siłowych i funkcjonalnych. Pracowała ze znanymi sportowcami (piłka siatkowa – m.in. Łukasz Kadziewicz, Paweł Zagumny, Andrzej Wrona, Agnieszka Bednarek-Kasza, Patrycja Polak, piłka ręczna – Adam Wiśniewski, Daniel Żółtak, Piotr Grabarczyk) pomagając im wrócić do treningów specjalistycznych. Prowadziła obsługę urządzeń typu Biodex 3 Pro, MTD, BTS-Smart. Od czerwca 2017 jest zatrudniona w Szpitalu Świętego Łukasza w Bielsku-Białej na stanowisku kierownika rehabilitacji/fizjoterapeutki. W swojej pracy specjalizuje się w rehabilitacji ortopedycznej, uwzględniając zarówno rehabilitację przed jak i pooperacyjną.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia

2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):
<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/stopa-nasza-podpora/42>

3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.

4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.
- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.
- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.
- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
woj. małopolskie

ul. Beskidzka 30C
30-611 Kraków
(Centrum LaLoba Care&Activity)

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689