



SPASJA CENTRUM
SZKOLENIOWE
DAWID MARCINIAK
SPÓŁKA
KOMANDYTOWA



Kurs Hipertonia dna miednicy

Numer usługi 2025/03/10/168153/2612247

1 490,00 PLN brutto

1 490,00 PLN netto

74,50 PLN brutto/h

74,50 PLN netto/h

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 13.09.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

W zależności od umiejętności preferowana grupa to:

- REHABILITANCI
- FIZJOTERAPEUCI
- MASAŻYŚCI
- POŁOŻNE
- DOULE
- PIEŁĘGNIARKI ŚRODOWISKOWE
- TRENERKI PERSONALNE I FITNESS PROWADZĄCE ZAJĘCIA DLA PAŃ W CIĄŻY
- OSTEOPACI
- STUDENCI FIZJOTERAPII WW. KIERUNKÓW OD 2 ROKU STUDIÓW

Grupa docelowa usługi

Na kursie nie stosujemy technik wewnętrznych – mogą w nim uczestniczyć zarówno kobiety jak i mężczyźni!

UWAGA: kursantki będące w ciąży, tuż przed kursem powinny odbyć wizytę u lekarza prowadzącego i otrzymać stosowne zaświadczenie pozwalające na wykonywanie technik ujętych w programie podczas szkolenia!

Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ludzkiego ciała. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie, a decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora.

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój

Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	03-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestników do pracy w zakresie terapii dna miednicy. Kurs wyposaży uczestników narzędzia diagnostyczne oraz skuteczne techniki do pracy z kobietami z różnymi objawami nieprawidłowej pracy mięśni dna miednicy, aby poprawić ich komfort życia. Uczestnicy nauczą się pracować z kobietami, które mają zbyt napięte dno miednicy, poznając techniki pracy, które sprawdzą się również w przygotowaniu kobiet do porodu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje ogólną koncepcję pracy z nadmiernie napiętymi mięśniami dna miednicy	Uczestnik charakteryzuje anatomię funkcjonalną miednicy mniejszej	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje fizjologię pracy mięśni dna miednicy oraz ich rolę w różnych obszarach	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje mechanizmy powstawania hipertonii mięśni dna miednicy	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje najczęstsze dysfunkcje i charakterystyczne dolegliwości narządów miednicy mniejszej	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje wpływ autonomicznego układu nerwowego na funkcje dna miednicy.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie prowadzi diagnostykę i terapię nadmiernie napiętych mięśni dna miednicy	Uczestnik umiejętnie i samodzielnie przeprowadza testy toniczności mięśniowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik samodzielnie stosuje podstawowe techniki terapii manualnej mięśni dna miednicy i obręczy biodrowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik odpowiednio dobiera i stosuje techniki pracy z obszarami ciała istotnymi dla zaburzeń dna miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie stosuje techniki pracy z autonomicznym układem nerwowym w zaburzeniach dna miednicy		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania terapii nadmiernie napiętych mięśni dna miednicy	Uczestnik komunikuje się z pacjentem uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas zabiegu.	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?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

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?

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

Program

Kształcenie ma charakter stacjonarny i trwa 2 dni. Są to zajęcia teoretyczno-praktyczne, w tym 8h teorii i 12h praktyki. Uczestnicy część ćwiczeń praktycznych wykonują w parach i ćwiczą dane techniki na sobie nawzajem pracując przy kozetkach, znajdujących się w sali. Niektóre ćwiczenia są wykonywane na sobie, jako autoterapia - uczestnicy ćwiczą wtedy na matach. Wszystkie ćwiczenia odbywają się pod okiem Instruktora.

Ten kurs uroginekologiczny przewidziany jest dla osób posiadających wiedzę na temat anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ciała, w szczególności osób, które pragną poszerzyć wiadomości na temat diagnostyki i terapii uroginekologicznej. Mile widziani będą zarówno początkujący jak i doświadczeni terapeuci.

W zależności od umiejętności preferowana grupa to:

- REHABILITANCI
- FIZJOTERAPEUCI
- MASAŻYŚCI
- POŁOŻNE
- DOULE
- PIELĘGNIARKI ŚRODOWISKOWE
- TRENERKI PERSONALNE I FITNESS PROWADZĄCE ZAJĘCIA DLA PAŃ W CIĄŻY
- OSTEOPACI
- STUDENCI FIZJOTERAPII WW. KIERUNKÓW OD 2 ROKU STUDIÓW

Usługa kierowana jest również do uczestników projektów: Małopolski pociąg do kariery, Przepis na Rozwój, Kierunek Rozwój, Strefa Rozwoju 3.0, Lubuskie Bony Rozwojowe, Apetyt na Rozwój

Na kursie nie stosujemy technik wewnętrznych – mogą w nim uczestniczyć zarówno kobiety jak i mężczyźni!

UWAGA: kursantki będące w ciąży, tuż przed kursem powinny odbyć wizytę u lekarza prowadzącego i otrzymać stosowne zaświadczenie pozwalające na wykonywanie technik ujętych w programie podczas szkolenia!

Organizator dopuszcza udział uczestników spoza grupy wymienionej powyżej, jednak obligatoryjne jest wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii oraz biomechaniki ludzkiego ciała. Każdy przypadek rozpatrywany jest indywidualnie, a decyzja dotycząca udziału w kursie zależy od decyzji Instruktora.

Kurs trwa łącznie 20 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie. Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut).

Przerwy:

Przerwy o łącznym czasie 2h i 15 minut nie są wliczone do czasu kursu.

Przerwy ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca szkolenie robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

Program kursu terapii dna miednicy obejmuje część teoretyczną i praktyczną, w tym:

DZIEŃ 1 – Część teoretyczna:

1. Mięśnie dna miednicy w ujęciu holistycznym. Spojrzenie na dno miednicy przez pryzmat:
 - anatomii i fizjologii,
 - autonomicznego układu nerwowego,
 - taśm mięśniowo-powięziowych,
 - kanałów energetycznych wg TCM
2. Wstęp teoretyczny do testu mięśniowego:
 - Napięcie mięśniowe,
 - Regulacja napięcia mięśniowego,
 - Odruch ucieczki,
 - Test mięśniowy i podstawowe zasady pracy kinezyjologicznej.
3. Hipertonía i hipotonia mięśni dna miednicy z punktu widzenia układu nerwowego i odruchowych reakcji ciała.
 - Objawy hipertonicznych mięśni dna miednicy.
4. Omówienie obszarów ciała, które najczęściej wpływają na zwiększenie odruchowego napięcia mięśni dna miednicy.

DZIEŃ 1 – Część praktyczna:

1. Aktywacja mięśni dna miednicy i ćwiczenia budujące świadomość obszaru miednicy.
2. Analiza postawy ciała pod kątem hipertonicznych mięśni dna miednicy.
 - identyfikacja poszczególnych struktur kostnych,
 - identyfikacja więzadeł,
 - identyfikacja mięśni obręczy biodrowej i dna miednicy.
3. Test mięśniowy w praktyce.
 - Testowanie wybranych mięśni kończyn górnych
 - Testowanie wybranych mięśni kończyn dolnych
4. Ocena zmiany napięcia badanych mięśni w odpowiedzi na bodźce fizyczne i mentalne.
5. Testy toniczności mięśniowej dla:
 - mięśni dna miednicy i z nimi powiązanych
 - mięśni brzucha i pleców
6. Manualne i kinezyologiczne techniki pracy z obszarami ciała istotnymi dla zaburzeń dna miednicy.
 - mobilizacje tkanek stopy
 - mobilizacje okolicy miednicy
 - mobilizacje klatki piersiowej
 - mobilizacje okolicy karku i twarzy
 - mobilizacje blizn

DZIEŃ 2 – Część teoretyczna:

1. Autonomiczny układ nerwowy i komunikacja pozawerbalna w praktyce gabinetowej
 - Autonomiczny układ nerwowy jako łącznik pomiędzy ciałem a emocjami
 - Stany aktywności autonomicznego układu nerwowego w mowie ciała
2. Globalna hipertonia w kontekście stanu AUN i reakcji na stres
 - objawy ogólnoustrojowe i problemy uroginekologiczne towarzyszące globalnej hipertonii i wysokiej wrażliwości na bodźce.

DZIEŃ 2 – Część praktyczna:

1. Odczytywanie komunikatów pozawerbalnych dotyczących nadmiernego napięcia mięśni płynących z:
 - mimiki, gestów i mikrogestów
2. Protokół diagnostyczno – terapeutyczny w pracy z osobami w globalnej hipertonii:
 - Wywiad
 - Testy toniczności mięśniowej dla mięśni kończyn górnych
 - Testy toniczności mięśniowej dla mięśni kończyn dolnych
 - Techniki wyciszające i wzmacniające intercepcję
3. Mobilizacje:
 - przepony oddechowej,
 - przepony miednicy,
 - podstawy czaszki,
 - blizn
4. Pytania i odpowiedzi dotyczące tematyki szkolenia.
5. Walidacja

Walidacja w formie testu odbywa się na zakończenie kursu. Obserwacja w warunkach symulowanych odbywa się poprzez zebranie nagrań podczas wykonywania *wybranych* ćwiczeń praktycznych. Testy i nagrania są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część teoretyczna punkt 1	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część praktyczna punkt 1-2. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. Przerwy	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	11:00	12:30	01:30
3 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część teoretyczna punkt 2-3.	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	12:30	13:00	00:30
4 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część praktyczna punkt 3-4. W bloku szkol. uwzględniono 60 min. przerwy	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	13:00	15:00	02:00
5 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część praktyczna punkt 5. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. Przerwy	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	15:00	16:30	01:30
6 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część teoretyczna punkt 4.	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	16:30	17:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 1, część praktyczna punkt 6	Katarzyna Bramańska	13-09-2025	17:00	19:00	02:00
8 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 2, część teoretyczna punkt 1. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. Przerwy	Katarzyna Bramańska	14-09-2025	09:00	11:00	02:00
9 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 2, część praktyczna punkt 1.	Katarzyna Bramańska	14-09-2025	11:00	12:00	01:00
10 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 2, część teoretyczna punkt 2. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. Przerwy	Katarzyna Bramańska	14-09-2025	12:00	13:30	01:30
11 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 2, część praktyczna punkt 2-3	Katarzyna Bramańska	14-09-2025	13:30	15:30	02:00
12 z 13 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – Dzień 2, część praktyczna 4	Katarzyna Bramańska	14-09-2025	15:30	16:00	00:30
13 z 13 Walidacja	-	14-09-2025	16:00	16:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	74,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	74,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Bramańska

Fizjoterapeutka uroginekologiczna i neurologiczna. Na zaburzenia dna miednicy patrzy przez pryzmat odruchowej pracy mięśni i tego, jak układ nerwowy zarządza wybranym obszarem. Taki sposób pracy pozwala włączyć mięsień do ruchu lub go rozluźnić, kiedy spina się odruchowo oraz pomaga dostrzec zależności pomiędzy wcześniejszymi urazami a obecnym problemem. W pracy z pacjentami stosuje techniki fizjoterapeutyczne, kinezylogiczne oraz techniki regulacji autonomicznego układu nerwowego. W diagnostyce i terapii uwzględnia wpływ czynników psychoenergetycznych na zdrowie i ciało fizyczne człowieka.

Interesuje się Tradycyjną Medycyną Chińską, psychosomatyką i rozwojem duchowym. Ma doświadczenie w prowadzeniu zajęć w szkole rodzenia, kursów o dnie miednicy dla kobiet oraz kursów masażu klasycznego zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Ukończone kursy:

- Terapia zaburzeń dna miednicy wg Michała Koszli
- Fizjoterapia w położu
- Postępowanie fizjoterapeutyczne w rozejściu się kresy białej
- Terapia wisceralna jamy brzusznej
- Integracyjna Terapia Blizn
- Aktywnie przygotowanie do porodu i integracja sensoryczna
- Fizjoterapia kobiet
- PNF podstawowy i rozwijający
- Kinetic Control: moduły kręgosłup lędźwiowy, biodro, kręgosłup szyjny, łopatka
- Strukturalna praca z ciałem w oparciu o łańcuchy mięśniowo powięziowe (John Smith)
- Neurodiagnostyka i Terapia moduły I-IV

- Brain Formatting
- Physiology Formatting

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W cenie kursu reedukacji mięśni dna miednicy każdy uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi
2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia szkolenia w języku polskim
4. zaświadczenie MEN-III/1

Warunki uczestnictwa

- Przed dokonaniem zapisu na usługę, prosimy o kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia dostępności miejsc. Prosimy o kontakt mailowy spasja@spasja.pl lub telefoniczny
- Następnie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://spasja.pl> pod opisem wybranego szkolenia. Procedura opisana jest na stronie.
- W komentarzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.
- Po wysłaniu formularza i potwierdzeniu zapisu przez organizatora, można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.
- Wymagane jest przeczytanie i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych SPASJA.

Informacje dodatkowe

- Kurs odbywa się w języku polskim
- Zwolnienie z VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)
- Liczba godzin szkolenia została podana w godzinach szkoleniowych (1h szkoleniowa = 45 minut)
- Kurs trwa łącznie 20 godzin szkoleniowych, które są ujęte w harmonogramie
- Przerwy ujęte w harmonogramie (niewliczone do czasu kursu) nie zostały ujęte oddzielnie ze względu na praktyczny charakter kursu. Osoba prowadząca kurs robi je w momencie zakończenia danego etapu zabiegu. Tempo wykonywania zabiegu może się różnić dla każdego uczestnika, więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.
- Walidacja w formie testu jednokrotnego wyboru odbywa się na zakończenie kursu. Testy są sprawdzane przez osobę prowadzącą walidację najpóźniej w dzień następujący po kursie i wtedy znane są wyniki walidacji. Obserwacja w warunkach symulowanych odbywa się podczas wykonywania wybranych ćwiczeń praktycznych.

Adres

ul. Wyścigowa 56E
53-012 Wrocław
woj. dolnośląskie

Budynek ProConcept - numer sali szkoleniowej przesyłany jest uczestnikowi mailowo na kilka dni przed kursem.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Sala szkoleniowa spełnia wymogi Sanepidu i Straży Pożarnej: bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt

Magdalena Gubała



E-mail spasja@spasja.pl

Telefon (+48) 534 226 006