

DAWID KASOLIK
SYNTONIC**Dynamic Neuromuscular Stabilization
(DNS) for Women's Health - poziom
zaawansowany**

Numer usługi 2025/03/18/35015/2630008

📍 Tomaszowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 02.10.2025 do 05.10.2025

3 499,00 PLN brutto

3 499,00 PLN netto

97,19 PLN brutto/h

97,19 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	Fizjoterapeuci, trenerzy personalni, trenerzy przygotowania motorycznego, masażyści, lekarze - z conajmniej 3 miesięcznym doświadczeniem na w/w stanowisku pracy.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	01-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	36
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

Usługa - DNS for Women's Health przygotowuje do samodzielnego przeprowadzenia terapii z klientem dzięki wykorzystaniu technik uwzględniających pracę z problemami dna miednicy u kobiet i mężczyzn.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaje kinezylogię rozwojową, ontogenezę człowieka, zagadnienia związane ze stabilizacją posturalną	Wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Poznaje i definiuje wpływ pracy przepony na dno miednicy, rozpoznaje dysfunkcje w pracy dna miednicy, poznaje relaksację oddechową, definiuje wpływ ciąży na dno miednicy.	Dokonanie wyboru odpowiednich technik pracy z pacjentem oraz wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Poznaje techniki tkanek miękkich i mobilizację odcinka lędźwiowego w przypadku problemów z dnem miednicy.	Dokonanie wyboru odpowiednich technik pracy z pacjentem oraz wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta.	Wywiad swobodny
		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?

Usługodawca po zrealizowaniu usługi wystawia uczestnikowi kursu zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie zakładanego efektu uczenia, które zawiera m.in. dane uczestnika, nazwę usługi oraz informację na temat 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?

W trakcie i po zakończeniu kursu następuje sprawdzenie wiedzy uczestników poprzez wywiad swobodny i obserwacje, obejmującą wiedzę wynikającą z treści programu kursu oraz samodzielne wykonanie terapii. Kryteria ich weryfikacji zawarte są w efektach nauczania.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Przeprowadzenie obserwacji w warunkach symulowanych, oraz wywiadu swobodnego obejmującego wiedzę teoretyczną, którą uczestnicy zdobyli podczas kursu oraz jego sprawdzenie przeprowadza osoba, która nie jest związana bezpośrednio z procesem kształcenia co zawarte jest w w/w zaświadczeniu

Program

Szkolenie odbywa się stacjonarnie w sali zaopatrzonej w rzutnik multimedialny oraz miejsce z matami do ćwiczeń.

W trakcie zajęć teoretycznych uczestnicy korzystają z miejsca przeznaczonego na naukę tematów teoretycznych.

Wykładowca wykonuje pokaz technik treningowych następnie uczestnicy pod nadzorem wykładowcy samodzielnie wykonują **ćwiczenia na sobie i na partnerze z pary**.

W czasie praktyki korzystają z mat do ćwiczeń przyrządów treningowych.

Usługa adresowana jest do uczestników, którzy mają doświadczenia w prowadzeniu treningów/ ćwiczeń dla klientek z problemami dna miednicy i pragną zwiększyć swój warsztat pracy **oraz zdobyć większe doświadczenie w wykorzystaniu metody DNS w codziennej pracy**

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka związaną z obszarem mięśni dna miednicy.

Czas trwania szkolenia liczony jest w godzinach zegarowych. Przerwy nie są uwzględnione w harmonogramie.

Zagadnienia poruszane na zajęciach to teoria i praktyka potrzebne do uzyskania przez uczestnika umiejętności teoretycznych oraz praktycznych na temat samodzielnego stosowania terapii DNS u pacjentek z dysfunkcją napięciową mięśni dna miednicy.

Liczba godzina teorii 8h.

Liczba godzin praktyki 16h.

W celu osiągnięcia tego celu uczestnik powinien poznać takie szczegółowe zagadnienia przedstawiane w poszczególne dni jak:

Mobilizacja trzewna narządów miednicy mniejszej

- **Powtórzenie** podstawowych zasad DNS, anatomii narządów dna miednicy i kineziologii dna miednicy.
- **Manualne** techniki wisceralne i ćwiczenia samoleczenia dla pęcherza moczowego i pacjentów z nietrzymaniem moczu, bolesnym stosunkiem płciowym, opuszczeniem pęcherza moczowego, częstymi infekcjami dróg moczowych.
- **Manualne** techniki wisceralne i ćwiczenia samoleczenia dla pacjentów z zaparciami, zespołem mięśnia dźwigacza odbytu.
- **Manualne** techniki wisceralne i ćwiczenia samoleczenia dla jajowodów i jajników, dla pacjentów z waginizmem, wulwodynią i dysmenorrheą.
- **Neutralna** pozycja klatki piersiowej i miednicy.
- **Fizjologiczna** funkcja przepony, opis stereotypu oddychania.
- **Fizjologiczna** funkcja mięśni dna miednicy i narządów rozrodczych.
- **Sterylizacja funkcjonalna** i jej typowe cechy oraz neurofizjologiczne konsekwencje.
- **Wprowadzenie** do pracy Ludmiły Mojzisevej, prezentacja badań.
- **Kliniczna** ocena postawy i podstawowych stereotypów ruchowych.
- **Aktywne** ćwiczenia oparte na koncepcji Ludmiły Mojzisevej i neurofizjologicznych zasadach DNS dla pacjentów z niepłodnością funkcjonalną.
- **DNS** - techniki mobilizacyjne kręgosłupa, żeber i miednicy.
- **Techniki oddechowe** aktywujące ciśnienie wewnątrzbrzuszne (IAP), mięśnie dna miednicy i mobilizujące narządy wewnętrzne.
- **Protokół leczenia** dla pacjentów z niepłodnością funkcjonalną.

Ciąża, poród i okres poporodowy

- **Powtórzenie** podstawowych zasad DNS, anatomii narządów dna miednicy i kineziologii dna miednicy.
- **Specjalne** ćwiczenia grupowe dla pacjentów z dysfunkcją dna miednicy.
- **Fizjologiczne** zmiany i aktywność fizyczna podczas ciąży z perspektywy fizjoterapeuty.
- **Protokół leczenia** układu posturalno-lokomotorycznego podczas ciąży. Przygotowanie do porodu i zapobieganie urazom porodowym z perspektywy fizjoterapeuty.
- **Ćwiczenia** na I, II i III okres porodu.
- **Specjalne** ćwiczenia grupowe dla kobiet ciężarnych.
- **Protokół leczenia poporodowego** i aktywność fizyczna. Pielęgnacja dna miednicy.
- **Zarządzanie bliznami**. Terapia tkanek miękkich, "aktywna blizna".
- **Leczenie** diastazy mięśni prostych brzucha.
- **Specjalne** ćwiczenia grupowe w okresie poporodowym.
- **Podstawowe** zasady fizjologicznej opieki nad niemowlęciem.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Powtórzenie podstawowych zasad DNS, anatomii narządów dna miednicy i kineziologii dna miednicy.	Martina Jezkova	02-10-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 24 Manualne techniki wisceralne i ćwiczenia samoleczenia dla pęcherza moczowego i pacjentów z nietrzymaniem moczu.	Martina Jezkova	02-10-2025	10:00	10:45	00:45
3 z 24 Manualne techniki wisceralne i ćwiczenia samoleczenia dla pacjentów z zaparciami, zespołem mięśnia dźwigacza odbytu.	Martina Jezkova	02-10-2025	11:00	12:00	01:00
4 z 24 Manualne techniki wisceralne i ćwiczenia samoleczenia dla jajowodów i jajników, dla pacjentów z waginizmem, wulwodynią.	Martina Jezkova	02-10-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 24 Neutralna pozycja klatki piersiowej i miednicy.	Martina Jezkova	02-10-2025	14:00	15:00	01:00
6 z 24 Fizjologiczna funkcja przepony, opis stereotypu oddychania.	Martina Jezkova	02-10-2025	15:15	16:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 24 Protokół leczenia dla pacjentów z niepłodnością funkcjonalną.	Martina Jezkova	02-10-2025	16:00	17:00	01:00
8 z 24 Sterylizacja funkcjonalna i jej typowe cechy oraz neurofizjologiczne konsekwencje.	Martina Jezkova	03-10-2025	09:00	10:00	01:00
9 z 24 Wprowadzenie do pracy Ludmily Mojzisevej, prezentacja badań.	Martina Jezkova	03-10-2025	10:00	10:45	00:45
10 z 24 Kliniczna ocena postawy i podstawowych stereotypów ruchowych.	Martina Jezkova	03-10-2025	11:00	12:00	01:00
11 z 24 Aktywne ćwiczenia oparte na koncepcji Ludmily Mojzisevej i neurofizjologicznych zasadach DNS dla pacjentów z niepłodnością funkcjonalną.	Martina Jezkova	03-10-2025	12:00	13:00	01:00
12 z 24 DNS - oparte techniki mobilizacyjne kręgosłupa, żeber i miednicy.	Martina Jezkova	03-10-2025	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 24 Techniki oddechowe aktywujące ciśnienie wewnątrzbrzuszne (IAP), mięśnie dna miednicy i mobilizujące narządy wewnętrzne.	Martina Jezkova	03-10-2025	15:15	16:00	00:45
14 z 24 Powtórzenie podstawowych zasad DNS, anatomii narządów dna miednicy i kinezyologii dna miednicy.	Martina Jezkova	04-10-2025	09:00	10:30	01:30
15 z 24 Specjalne ćwiczenia grupowe dla pacjentów z dysfunkcją dna miednicy.	Martina Jezkova	04-10-2025	10:45	12:00	01:15
16 z 24 Fizjologiczne zmiany i aktywność fizyczna podczas ciąży z perspektywy fizjoterapeuty.	Martina Jezkova	04-10-2025	12:00	13:00	01:00
17 z 24 Protokół leczenia układu posturalno-lokomotorycznego o podczas ciąży. Przygotowanie do porodu i zapobieganie urazom porodowym z perspektywy fizjoterapeuty.	Martina Jezkova	04-10-2025	14:00	15:30	01:30
18 z 24 Ćwiczenia na I, II i III okres porodu.	Martina Jezkova	04-10-2025	15:45	17:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 24 Specjalne ćwiczenia grupowe dla kobiet ciężarnych.	Martina Jezkova	05-10-2025	09:00	10:00	01:00
20 z 24 Protokół leczenia poporodowego i aktywność fizyczna. Pielęgnacja dna miednicy.	Martina Jezkova	05-10-2025	10:00	10:45	00:45
21 z 24 Praca z bliźniami. Terapia tkanek miękkich, "aktywna blizna" przy użyciu zjawiska bariery według Lewita.	Martina Jezkova	05-10-2025	11:00	13:00	02:00
22 z 24 Leczenie diastezy mięśni prostych brzucha.	Martina Jezkova	05-10-2025	14:00	14:45	00:45
23 z 24 Specjalne ćwiczenia grupowe w okresie poporodowym.	Martina Jezkova	05-10-2025	15:00	15:30	00:30
24 z 24 Walidacja	Martina Jezkova	05-10-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 499,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 499,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	97,19 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Martina Jezkova

Ukończyła licencjat z fizjoterapii na Trzecim Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Karola w Pradze w 2002 roku.

Lenka Oplatková rozpoczęła pracę jako fizjoterapeuta w Klinice Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego Motol w Pradze, gdzie specjalizowała się w leczeniu operacyjnym rdzenia kręgowego.

W 2005 roku uzyskała tytuł magistra na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Karola. Została pracownikiem Kliniki Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego Motol kierowanej przez prof. Pawła Kolara, gdzie przez szereg lat pracowała na Oddziale Rdzenia Kręgowego, w tym jako ordynator oddziału, zdobywając tym samym szerokie doświadczenie w pracy z pacjentami neurologicznymi. Od powrotu z urlopu macierzyńskiego pracuje w ramach Przychodni Kliniki Rehabilitacji, gdzie dużą część klientów stanowią pacjenci neurologiczni, ortopedyczni, a także sportowcy.

W leczeniu sportowców Lenka specjalizuje się głównie w biegaczach i tenisistach.

Lenka ukończyła liczne kursy zawodowe, takie jak kursy Praskiej Szkoły Medycyny Manualnej i Rehabilitacji, Odruch Lokomocji wg Vojty i wiele innych m.in. Mobilizacja powięzi metodą Stecco, Mojžíšová, McKenzie, trening sportowy i taping medyczny. Otrzymała zaświadczenie o pomyślnym ukończeniu szkolenia na Lokomacie.

Jest certyfikowanym instruktorem „Podejście Kolara do dynamicznej stabilizacji nerwowo-mięśniowej: model kinezylogii rozwojowej”. Prowadziła liczne kursy zarówno w Czechach i na Słowacji, jak i w innych krajach europejskich, Ameryce Północ

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają dostęp do materiałów w formie online oraz skrypt w formie papierowej.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik zobowiązany jest do wcześniejszego zarejestrowania się na szkolenie poprzez stronę syntonic.pl w celu rezerwacji miejsca na szkolenie.

Wykształcenie medyczne - fizjoterapeuci, masażyści, lekarze, osteopaci lub wykształcenie dotyczące nauki o zdrowiu np: trenerzy przygotowania motorycznego, trenerzy.

Informacje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy to wejdź na naszą stronę, zaloguj się do panelu klienta i daj znać czy potrzebujesz nocleg, transport z lotniska lub chcesz zamówić jedzenie w trakcie szkolenia. W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do kontaktu z naszym centrum szkoleniowym.

Adres

ul. Krakowska 68
32-085 Tomaszowice
woj. małopolskie
Dwór w Tomaszowicach

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Gregorczyk

E-mail kasolik@syntonic.pl

Telefon (+48) 577 365 999