



SPASJA CENTRUM
SZKOLENIOWE
DAWID MARCINIAK
SPÓŁKA
KOMANDYTOWA



Kurs Rozejście mięśni prostych brzucha (DRA) – diagnoza, terapia, prewencja

Numer usługi 2025/03/26/168153/2650755

1 390,00 PLN brutto

1 390,00 PLN netto

69,50 PLN brutto/h

69,50 PLN netto/h

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 02.08.2025 do 03.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Kurs DRA jest przeznaczony dla specjalistów pracujących z kobietami w okresie ciąży, porodu i połogu, którzy pragną poszerzyć wiadomości i umiejętności w zakresie pracy z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

Preferowana grupa to:

- fizjoterapeuci
- lekarze
- położne
- pielęgniarki
- doule
- masażyści
- trenerzy personalni
- studenci wyżej wymienionych kierunków studiów (po skończonym II roku studiów)

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.

Z usługi mogą skorzystać również uczestnicy projektu: Małopolski pociąg do kariery, Kierunek – Rozwój, Lubuskie Bony Rozwojowe, Sądeckie Bony Rozwojowe, StrefaRozwoYou.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji	22-07-2025
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do prowadzenia samodzielnej, niezależnej oraz zintegrowanej terapii rozejścia mięśni prostych brzucha DRA w obszarze medycznym i estetycznym. Uczestnicy po kursie zyskają umiejętności doboru odpowiednich narzędzi diagnostycznych, ustalenia celu głównego i planowania celowanej terapii oraz dostosowania technik i metod terapeutycznych do indywidualnego problemu pacjentów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje zagadnienia związane z terapią rozejścia mięśni brzucha DRA	Uczestnik opisuje budowę anatomiczną i fizjologię skóry, jamy brzucha i narządów rodnych.	Test teoretyczny
	Uczestnik opisuje wpływ konsekwencji DRA na przebieg ciąży oraz funkcjonowanie pacjentki po porodzie	Test teoretyczny
	Uczestnik wymienia i opisuje metody terapii rozejścia mięśni brzucha na różnych poziomach i z uwzględnieniem indywidualnej sytuacji pacjenta.	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie diagnozuje i prowadzi terapię rozejścia mięśni prostych brzucha DRA	Uczestnik stosuje poszczególne techniki terapii rozejścia mięśni prostych brzucha DRA na różnych poziomach tkankowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik zapobiega potencjalnym skutkom ubocznym i powikłaniom związanym z rozejściem mięśni prostych brzucha DRA po porodzie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje ćwiczenia korygujące DRA w ramach autoterapii pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje kompetencje społeczne podczas wykonywania terapii rozejścia mięśni prostych brzucha DRA	Uczestnik stosuje właściwe sposoby komunikacji się z pacjentem, uwzględniając aspekty emocjonalne i fizyczne podczas terapii rozejścia mięśni prostych brzucha DRA	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. Uczestnicy pracują w parach i ćwiczą dane techniki na sobie nawzajem. Uczestnicy pracują przy kozetkach, znajdujących się w sali, z użyciem narzędzi niezbędnych do przeprowadzenia skutecznej terapii DRA pod okiem Instruktora.

Kurs DRA jest przeznaczony dla specjalistów pracujących z kobietami w okresie ciąży, porodu i położu, którzy pragną poszerzyć wiadomości i umiejętności w zakresie pracy z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

Preferowana grupa to:

- fizjoterapeuci
- lekarze
- położne
- pielęgniarki
- doule
- masażyści
- trenerzy personalni
- studenci wyżej wymienionych kierunków studiów (po skończonym II roku studiów)

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

Przerwy:

Przerwy 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, zależy też od szybkości rozluźniania się tkanek (sprawa indywidualna), więc nie ma możliwości podania precyzyjnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy.

Program szkolenia z rozejścia mięśnia prostego brzucha zawiera część teoretyczną i obszerną część praktyczną:

Dzień I

1. anatomia stref związanych z rozejściem mięśnia prostego brzucha
2. fizjologia stref związanych z rozejściem mięśnia prostego brzucha
3. profilaktyka w okresie ciąży
4. zagrożenia wynikające z DRA
5. diagnostyka poporodowa fizjoterapeutyczna
6. diagnostyka poporodowa obrazowa (USG)
7. diagnostyka poporodowa osteopatyczna
8. ćwiczenia korygujące DRA
9. ćwiczenia korygujące DRA (część praktyczna)
10. metody konwencjonalne (chirurgiczne)

Dzień 2

1. terapia poporodowa (teoria/praktyka)
2. techniki fizjoterapeutyczne
 1. technika koncentryczna wg metody Vojty
 2. techniki oddechowe
 3. mobilizacja przepony
 4. aktywacja mięśni dna miednicy
 5. techniki powięziowe
 6. masaż
 7. kinesiotaping
3. techniki osteopatyczne
 1. zintegrowane techniki nasłuchowe
 2. mobilizacja rutynowa
 3. techniki balansu górnego
 4. techniki balansu dolnego
4. Walidacja i zakończenie kursu

Walidacja efektów uczenia się. 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: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, część teoretyczna, punkty 1-2.	Julia Roshko	02-08-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, część praktyczna, punkty 3-4. W bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy	Julia Roshko	02-08-2025	11:00	12:00	01:00
3 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, część praktyczna, punkty 5-7. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Julia Roshko	02-08-2025	12:00	15:00	03:00
4 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, część praktyczna, punkty 8-10. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Julia Roshko	02-08-2025	15:00	18:00	03:00
5 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, część teoretyczno-praktyczna, punkt 1.	Julia Roshko	03-08-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, część praktyczna, punkt 2 a-d.	Julia Roshko	03-08-2025	10:00	12:00	02:00
7 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, część praktyczna, punkt 2 e-g. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Julia Roshko	03-08-2025	12:00	14:00	02:00
8 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, część praktyczna, punkt 3 a-b. W bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Julia Roshko	03-08-2025	14:00	15:30	01:30
9 z 10 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, część praktyczna, punkt 3 c-d.	Julia Roshko	03-08-2025	15:30	17:00	01:30
10 z 10 Walidacja	-	03-08-2025	17:00	17:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 390,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 390,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

69,50 PLN

Koszt osobogodziny netto

69,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Julia Roshko

Dr n. med., absolwentka AWF we Wrocławiu. Jest fizjoterapeutką o specjalizacji uroginekologii oraz pediatrii. W trakcie kolejnych studiów medycznych na kierunku osteopatii w Still Academy w Warszawie.

Prowadzi indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne w ciąży i połogu. Ma doświadczenie zawodowe również w zawodzie pielęgniarki, głównie na oddziałach pediatrycznych, w tym 6 lat na oddziale intensywnej terapii dzieci w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu. Od 7 lat naucza przedmiotów o profilu pediatrycznym oraz ginekologicznym na Wydziale Fizjoterapii AWF we Wrocławiu. Od 10 lat prowadzi zajęcia edukacyjne w ramach Wrocławskiej szkoły rodzenia w Fundacji Evangelium Vitae. Dodatkowo zajmuje się suplementacją witaminową dla różnych pacjentów, w tym kobiet w ciąży.

Ukończone kursy:

Pelvi Fly, Funkcjonalna diagnostyka i terapia w dysfunkcjach dna miednicy

ClauWi Kurs Instruktorski zaawansowany chustonoszenia

Osteopatia w ginekologii

PFS Aqua Baby Instruktor

PFS Aqua Prenatal Instruktor

Gimnastyka kobiet w ciąży i po ciąży

PFS Aqua Instruktor

Instruktorski trening kobiet w ciąży i po ciąży

Zastosowanie kinezylogii rozwojowej wg Vojty u niemowląt, dzieci, młodzieży z zaburzeniami ruchowymi

Terapia ręki jako element pracy z dzieckiem z trudnościami w uczeniu się

Kinesiotaping w pediatrii

Monachijska Funkcjonalna Diagnostyka Rozwojowa

Kinesiotaping podstawowy i zaawansowany

Terapia Integracji Sensorycznej

Metody diagnozy i terapii dziecka z grupy ryzyka

I inne

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W cenie kursu każdy uczestnik otrzymuje:

1. obszerny skrypt z materiałami dydaktycznymi

2. narzędzia do pracy podczas kursu
3. certyfikat ukończenia kursu 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 wystaniu 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)
- 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.
- Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Uczestnikom projektu, kosztów dojazdu i zakwaterowania.
- Uczestnik wymagający specjalnych udogodnień, proszony jest o zgłoszenie ich przed szkoleniem do Dostawcy usług, tak aby ten mógł odpowiednio dostosować salę szkoleniową i/lub materiały do indywidualnych potrzeb uczestnika.

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