



Trening medyczny

Numer usługi 2025/04/08/169989/2678209

2 350,00 PLN brutto

2 350,00 PLN netto

117,50 PLN brutto/h

117,50 PLN netto/h

WELLNESS
PROGRESSIVE
GROUP POLSKA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★☆ 4,2 / 5

70 ocen

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Kurs jest skierowany do fizjoterapeutów, trenerów personalnych, terapeutów manualnych, studentów kierunków związanych z fizjoterapią lub medycyną sportową. Uczestnicy powinni mieć solidne podstawy wiedzy o budowie ciała człowieka, szczególnie w kontekście układu ruchu, oraz o zasadach biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Kurs wymaga gotowości do pracy nad specyficznymi przypadkami medycznymi, diagnozą funkcjonalną oraz treningiem osób z problemami zdrowotnymi.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

26-09-2025

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

Uczestnicy nauczą się, jak prowadzić indywidualne treningi dla osób z dolegliwościami bólowymi, po kontuzjach, operacjach i z chorobami przewlekłymi. Nauczą się przeprowadzać ocenę funkcjonalną, identyfikować deficyty ruchowe oraz dobrać ćwiczenia poprawiające zdolności ruchowe. Kursanci zdobędą wiedzę o projektowaniu programów treningowych wspierających rehabilitację, zapobiegających urazom oraz poprawiających jakość życia pacjentów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe zasady treningu medycznego oraz jego zastosowanie u osób z problemami zdrowotnymi.	wskazuje kluczowe cele treningu medycznego	Test teoretyczny
Analizuje wpływ urazów i chorób na zdolności ruchowe pacjenta.	wskazuje ograniczenia i kompensacje u pacjentów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ćwiczenia odpowiednie do stanu funkcjonalnego pacjenta.	- klasyfikuje poziom funkcjonalny pacjenta - dopasowuje ćwiczenia do rodzaju dysfunkcji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Ocenia zdolności ruchowe pacjentów i identyfikuje dysfunkcje ruchowe.	- wykonuje ocenę funkcjonalną pacjenta - rozpoznaje ograniczenia i kompensacje ruchowe	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Integruje elementy rehabilitacji z treningiem medycznym w celu wspierania pacjenta w powrocie do sprawności	łączy techniki rehabilitacyjne z ćwiczeniami funkcjonalnymi - modyfikuje plan w zależności od postępów pacjenta	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Czas: 2 dni, 20 godzin dydaktycznych

1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych tj. 15 godz. zegarowych. W harmonogramie kursu zostały ujęte przerwy, łącznie 2 h. Krótkie przerwy są dostosowane do tempa pracy uczestników podczas kursu.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Kurs jest skierowany do fizjoterapeutów, trenerów personalnych, terapeutów manualnych, studentów kierunków związanych z fizjoterapią lub medycyną sportową. Uczestnicy powinni mieć solidne podstawy wiedzy o budowie ciała człowieka, szczególnie w kontekście układu ruchu, oraz o zasadach biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Kurs wymaga gotowości do pracy nad specyficznymi przypadkami medycznymi, diagnozą funkcjonalną oraz treningiem osób z problemami zdrowotnymi.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

PROGRAM KURSU:

Podstawy treningu medycznego i ocena funkcjonalna

-Wprowadzenie do treningu medycznego: Definicja, cele i zasady prowadzenia treningu medycznego.

Rola treningu w procesie rehabilitacji: Jak trening wspiera proces leczenia i powrotu do pełnej sprawności.

-Anatomia funkcjonalna i biomechanika w treningu medycznym: Jak zrozumieć ruch ciała w kontekście rehabilitacji.

Ocena funkcjonalna pacjenta – podstawy teoretyczne: Testy ruchowe, które pomagają zidentyfikować dysfunkcje.

-Techniki oceny funkcjonalnej – warsztaty praktyczne: Praktyczne narzędzia i metody oceny zakresu ruchu, siły i stabilności pacjenta.

Korekcja wzorców ruchowych: Analiza błędów w ruchu i sposoby ich naprawy.

-Ćwiczenia medyczne na stabilizację i mobilność: Ćwiczenia dla pacjentów po urazach kręgosłupa, stawów, mięśni i więzadeł.

Planowanie progresji w treningu medycznym: Jak bezpiecznie zwiększać intensywność ćwiczeń w trakcie rehabilitacji.

-Praca z pacjentami z chorobami przewlekłymi: Jak prowadzić trening dla osób z chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą, osteoporozą itp.

Ćwiczenia z pacjentami po operacjach: Rehabilitacja po zabiegach chirurgicznych – jak prowadzić trening.

Zajęcia praktyczne

-Zajęcia praktyczne: Stabilizacja centralna (core stability) w rehabilitacji: Praktyka technik wzmacniania mięśni głębokich i stabilizacyjnych.

Zastosowanie treningu medycznego w różnych przypadkach klinicznych

-Trening dla osób z urazami ortopedycznymi: Praca z pacjentami po urazach kolan, bioder, barków i kręgosłupa.

Ćwiczenia na poprawę propriocepcji i równowagi: Jak wspierać rehabilitację funkcji sensomotorycznych.

-Trening dla osób z urazami ortopedycznymi: Praca z pacjentami po urazach kolan, bioder, barków i kręgosłupa.

Ćwiczenia na poprawę propriocepcji i równowagi: Jak wspierać rehabilitację funkcji sensomotorycznych.

-Trening medyczny a poprawa zakresu ruchu: Jak prowadzić mobilizację stawów i poprawę elastyczności mięśni u pacjentów z ograniczeniami.

-Trening w kontekście kontuzji sportowych: Jak wspierać powrót do aktywności sportowej po kontuzjach – rola treningu medycznego w rehabilitacji sportowców.

-Indywidualizacja programu treningowego: Jak dostosować plan treningowy do specyficznych potrzeb pacjenta, w zależności od jego stanu zdrowia.

-Egzamin praktyczny i podsumowanie kursu : Ocena umiejętności nabytych podczas kursu oraz omówienie kroków w zakresie dotyczącym kształcenia.

-walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Wprowadzenie do treningu medycznego: definicja, cele, zasady prowadzenia	Sławomir Chomiak	27-09-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 17 Rola treningu w procesie rehabilitacji: wpływ na funkcję, powrót do sprawności	Sławomir Chomiak	27-09-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 17 Anatomia funkcjonalna i biomechanika – podstawy ruchu w kontekście rehabilitacji	Sławomir Chomiak	27-09-2025	11:00	12:00	01:00
4 z 17 Ocena funkcjonalna pacjenta – teoria i zastosowanie kliniczne. Techniki oceny funkcjonalnej: testy zakresu ruchu, siły, stabilności	Sławomir Chomiak	27-09-2025	12:00	13:30	01:30
5 z 17 Przerwa obiadowa	Sławomir Chomiak	27-09-2025	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 17 Korekcja wzorców ruchowych: identyfikacja błędów i propozycje korekcyjne	Sławomir Chomiak	27-09-2025	14:00	15:30	01:30
7 z 17 Ćwiczenia medyczne – stabilizacja i mobilność (pacjenci z urazami kręgosłupa, stawów, więzadeł)	Sławomir Chomiak	27-09-2025	15:30	16:30	01:00
8 z 17 Planowanie progresji: jak bezpiecznie zwiększać intensywność treningu	Sławomir Chomiak	27-09-2025	16:30	17:15	00:45
9 z 17 Praca z pacjentami z chorobami przewlekłymi: sercowo-naczyniowymi, cukrzycą, osteoporozą	Sławomir Chomiak	28-09-2025	09:00	10:00	01:00
10 z 17 Ćwiczenia po zabiegach chirurgicznych: zasady planowania i prowadzenia	Sławomir Chomiak	28-09-2025	10:00	11:00	01:00
11 z 17 Stabilizacja centralna (core) – ćwiczenia mięśni głębokich i stabilizacyjnych	Sławomir Chomiak	28-09-2025	11:00	12:00	01:00
12 z 17 Trening przy urazach ortopedycznych: kolano, biodro, bark, kręgosłup	Sławomir Chomiak	28-09-2025	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 Przerwa kawowa	Sławomir Chomiak	28-09-2025	13:00	13:30	00:30
14 z 17 Ćwiczenia propriocepcji i równowagi: zastosowanie w rehabilitacji sensomotorycznej	Sławomir Chomiak	28-09-2025	13:30	14:30	01:00
15 z 17 Poprawa zakresu ruchu: mobilizacja stawów, rozciąganie tkanek miękkich	Sławomir Chomiak	28-09-2025	14:30	15:30	01:00
16 z 17 Trening medyczny w rehabilitacji sportowców: kontuzje i powrót do aktywności	Sławomir Chomiak	28-09-2025	15:30	16:30	01:00
17 z 17 walidacja	-	28-09-2025	16:30	16:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 350,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	117,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	117,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sławomir Chomiak

Doktor Nauk o Kulturze Fizycznej. Absolwent kierunku i Wydziału Fizjoterapii na wrocławskiej AWF. Fizjoterapeuta, praktyk, badacz i dydaktyk, założyciel marki Physioteam, członek Krajowej Rady Fizjoterapii w I kadencji.

Na drodze rozwoju terapeutycznego, naukowego i dydaktycznego utwierdził się w przekonaniu, że jedną z najważniejszych zdolności ludzkiego organizmu jest adaptacja będąca podstawą rozwoju organizmów żywych, a jednocześnie fundamentem fizjoterapii jako profesji. Umiejętność wykorzystania tego fenomenu stała się siłą napędową jego działań oraz częścią codziennych doświadczeń terapeutycznych i dydaktycznych.

Jako członek zespołu badawczego Zakładu Kinezylogii Wydziału Fizjoterapii Wrocławskiej AWF uczestniczył w kilku projektach naukowych badających neurofizjologiczne mechanizmy jako elementy złożonego fenomenu adaptacji.

W zakresie szczególnych zainteresowań zawodowych terapeuty znajdują się:

praktyczne zastosowanie neurofizjologii ruchu w procesie fizjoterapii,
terapia manualna,
trening medyczny,
nietypowe wielodzielnicowe zastosowania wiedzy fizjoterapeutycznej jak: współtworzenie procesu dydaktyki śpiewu,
diagnostyka i terapia zaburzeń funkcjonalnych układu ruchu i powiązanych z nim układów mających wpływ na umiejętności wokalne,
zastosowanie zasad funkcjonalnego podejścia do wielu dziedzin rekreacji ruchowej, sportu oraz profilaktyki zdrowotnej jak np. biomechanika ergonomii pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu uczestnicy otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Wymagana obecność 80% na zajęciach, weryfikowana listą obecności.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę www.well.edu.pl (z zaznaczeniem opcji: **Dofinansowanie BUR**)

Uprzejmie przypominamy, iż zgłoszenie na kurs przez BUR nie stanowi potwierdzenia udziału w kursie. **Obligatoryjny jest kontakt z Organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc oraz wykonanie czynności opisanych w pkt.2.**

3. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi" - w przypadku wątpliwości związanych z uprawnieniami dotyczącymi udziału w szkoleniach, prosimy o kontakt e-mailowy lub telefoniczny.

Informacje dodatkowe

Organizator zastrzega Sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, jeśli wystąpią ku temu przesłanki.

Cena kursu nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

W liczbę godzin dydaktycznych kursu **nie są** wliczone przerwy.

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.

Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Adres

Gdańsk

Gdańsk

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Ślaga

E-mail dofinansowania@well.edu.pl

Telefon (+48) 515 240 808