



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

6 715 ocen

**Kurs Trening medyczny: odcinek
lędźwiowy i kończyna dolna**

Numer usługi 2025/04/15/55596/2691479

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 27.10.2025 do 28.10.2025

1 900,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

82,61 PLN brutto/h

82,61 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- lekarzy,
- trenerów personalnych,
- techników fizjoterapii,
- studentów fizjoterapii i medycyny,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

26-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

23

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy z pacjentem ortopedycznym w przychodniach, szpitalach, gabinetach oraz w klubach sportowych w zakresie stosowania technik wykonywania ćwiczeń, nauczania oraz kompleksowego planowania i

przewodzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w odcinku lędźwiowym i kończynie dolnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i określa prawidłową postawę ciała oraz podstawowe techniki pracy w treningu medycznym odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej	Uczestnik definiuje cel treningu medycznego i specyfikę pacjenta z urazami w obrębie kończyny dolnej i k. lędźwiowego	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje kontuzje przeciążeniowe i zabiegi chirurgiczne/urazy	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje programowanie i strategię wprowadzania ćwiczeń z I i II filaru	Test teoretyczny
	Uczestnik określa zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kończyny dolnej i k. lędźwiowego	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie pracuje z pacjentem ortopedycznym w przychodniach, szpitalach, gabinetach oraz w klubach sportowych w zakresie stosowania technik wykonywania ćwiczeń, nauczania oraz kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w odcinku lędźwiowym i kończynie dolnej	Uczestnik określa fundamentalne wzorce ruchowe w treningu medycznym	Test teoretyczny
	Uczestnik planuje ćwiczenia dedykowane: trening mobilności i trening oporowy, według specyfiki usprawniania wybranego segmentu ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje fundamentalne wzorce ruchowe: Hip Hinge, Squat, Split Squat, Carry, ze szczególnym uwzględnieniem postawy wyjściowej i umiejętności koordynacji oddechu z ruchem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykorzystuje specyfikę odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik programuje proces usprawniania w oparciu o 3 filary	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz realizuje potrzebę ciągłego kształcenia się	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik samodzielnie kieruje własnym rozwojem oraz autonomicznie i odpowiedzialnie uczestniczy w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

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.

Czas: 23 godziny dydaktyczne

PROGRAM KURSU :

Dzień I

1.Idea kursu.

2.Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów.

3.Trening medyczny: definicja, cel, specyfika pacjenta z urazami w obrębie kończyny dolnej i kręgosłupa lędźwiowego.

4.Kontuzje przeciążeniowe vs zabiegi chirurgiczne/ urazy.

5.Trzy filary w treningu medycznym.

6.I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu oporowym; Core: wydajność mięśni korpusu.

7.Programowanie i strategia I filaru.

8.Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej (artroskopia biodra, rekonstrukcja ACL/PCL, naderwanie MCL, szycie łąkotki, szycie Achillesa, naderwanie ATFL, CFL, „skręcenie” stawu kolanowego, meniscektomia, zabiegi chirurgiczne kręgosłupa lędźwiowego).

9.II filar w treningu medycznym

10.Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej. Ćwiczenia dedykowane - trening mobilności vs trening oporowy. Specyfika usprawniania wybranego segmentu ciała.

11.Ćwiczenia dedykowane wykorzystywane w leczeniu konkretnej patologii.

12.Programowanie i strategia wprowadzania II filaru.

Dzień II

1.Kontuzje przeciążeniowe kręgosłupa lędźwiowego (LBP), obręczy biodrowej (Iliopsoas Related), Greater Trochanter Pain Syndrome, Adductor Related), stawu kolanowego (ITBS, Runners Knee, Jumpers Knee, „chondromalacja rzepki”, Osgood Schlatter); stopy (tendinopatie Achillesa, Plantar Fascitis, Paluch koślawy). Specyfika patologii i wybrane przyczyny ich powstawania.

2.III filar w treningu medycznym - przyczynowe oddziaływanie treningu w procesie usprawniania pacjentów.

3.Fundamentalne wzorce ruchowe w treningu medycznym.

4.Fundamentalne wzorce ruchowe: Hip Hinge, Squat, Split Squat, Carry. Nauczanie ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem postawy wyjściowej i umiejętności koordynacji oddechu z ruchem.

5.Progresje i regresje ćwiczeń. Modyfikacje i wariacje.

6.Wykorzystanie specyfiki odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.

7.Programowanie procesu usprawniania w oparciu o 3 filary.

8.Indywidualizacja w procesie usprawniania pacjentów.

9.Cel, strategia i planowanie procesu usprawniania.

10.Q&A

11.Walidacja

Kurs trwa 23 godz. dydaktyczne, co stanowi 17 godz. 15min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych, prowadzona przez walidatora usługi, nie ingerująca w część edukacyjną usługi rozwojowej.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych i debata swobodna dla części praktycznej oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej + 15 minut po zakończonej części praktycznej z pytaniami zamkniętymi.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 7 godz. dydaktyczne.

zajęcia praktyczne - 16 godz. dydaktyczne.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 1-6,w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	mgr Sebastian Krawczyk	27-10-2025	08:30	14:00	05:30
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 7-12,w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Bartosz Rutowicz, PT	27-10-2025	14:00	19:00	05:00
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 1-5,w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	mgr Sebastian Krawczyk	28-10-2025	08:00	12:00	04:00
4 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 6-10,w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	dr Bartosz Rutowicz, PT	28-10-2025	12:00	16:30	04:30
5 z 5 11.Walidacja	-	28-10-2025	16:30	16:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 900,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	82,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	82,61 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

dr Bartosz Rutowicz, PT

Założyciel i właściciel Rehalab Academy - firmy edukacyjnej dla lekarzy i fizjoterapeutów organizującej szkolenia w Polsce i Europie, od 2009 roku do chwili obecnej zostało przeszkolonych ponad 12500 specjalistów, - autor kursów z zakresu diagnostyki, leczenia zachowawczego i pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, obręczy biodrowej, stawu skokowego i stopy , - uważany za eksperta w zakresie prewencji i leczenia artrofibrozy po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych, - praktykujący klinicysta w dziedzinie fizjoterapii ortopedycznej - właściciel specjalistycznego gabinetu fizjoterapii ortopedycznej w Krakowie. - anatom - asystent w Katedrze Anatomii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek Polskiego Towarzystwa Anatomicznego. - naukowiec - autor kilkunastu publikacji naukowych oraz wystąpień na konferencjach i kongresach naukowych. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



2 z 2

mgr Sebastian Krawczyk

Absolwent AWF w Krakowie na kierunku WF. Instruktor Kick-boxingu, snowboardu, trener personalny. Posiada wieloletnie dośw. w prowadzeniu zajęć sportowych. Specjalizuje się w treningu sportowym i rehabilitacyjnym.

Na co dzień pracuje z pacjentami:

- po zabiegach ortopedycznych w obrębie narządu ruchu (staw kolanowy, obręcz barkowa, kręgosłup, s.skokowy, s.biodrowy);
- po urazach sportowych (z bólami w obrębie kolan, kręgosłupa czy barku);
- z problemami przeciążeniowymi w obrębie (kolan, bioder, kręgosłupa, stopy).

Specjalizuje się w treningu osób po operacji kolan. Rokrocznie ok. 30 – 40 pacjentów pod jego opieką powraca do sportu w czasie 4-8 miesięcy od operacji. Spektakularne efekty uzyskuje także w pracy z pacjentami z tzw. „konfliktem w stawie rzepekowo- udowym” oraz „zamrożonym barkiem”.

Współpracuje i prowadzi podopiecznych w zakresie:

- usprawniania i treningu ogólnorozwojowego;
- redukcji wagi ciała i treningu ogólnorozwojowy;
- korekcji wad postawy;
- treningu siłowego.

Współpracuje z zawodnikami różnych dyscyplin (min. sporty walki, narciarstwo, żużel, koszykówka, piłka nożna) w zakresie:

- usprawniania po kontuzjach;
- przygotowania motorycznego;
- treningu siłowego

Na przestrzeni ponad 10 lat pracował z wieloma osobami i wypracował skuteczny sposób aby jego

podopieczni osiągnęli założone cele. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Warunki uczestnictwa

1. Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/pod opisem wybranego szkolenia>, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Kurs 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.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Adres

ul. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457