



Karol Sitarz  
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5

965 ocen

## Trening medyczny: Odcinek szyjny, piersiowy, kończyna górna - kurs

Numer usługi 2025/07/14/15046/2876608

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 16.12.2025 do 17.12.2025

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, studentów w/w kierunków, trenerów personalnych, trenerów sportu.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

12-12-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

23

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz planowania i realizacji efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych z różnorodnymi urazami obejmującymi odcinek szyjny i piersiowy.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                             | Kryteria weryfikacji                                                            | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Opisuje anatomię i biomechanikę od. szyjnego i piersiowego, charakteryzuje pochodzenie zaburzeń oraz opisuje trzy filary pracy i fundamentalne wzorce ruchowe w kontekście diagnozy i terapii. | Opisuje podstawy anatomii i biomechaniki odcinka szyjnego i piersiowego.        | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                | Charakteryzuje epidemiologię, patofizjologię i patobiomechanizmy.               | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                | Opisuje trzy filary w treningu pacjenta.                                        | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                                | Charakteryzuje fundamentalne wzorce ruchowe.                                    | Test teoretyczny                    |
| Samodzielnie planuje i przeprowadza proces usprawniania pacjenta.                                                                                                                              | Wykonuje techniki usprawniania ruchu.                                           | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                | Naucza poprawnego wykonywania technik.                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                | Dobiera ćwiczenia z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjenta.             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                | Wykonuje trening w dysfunkcjach odcinka szyjnego i piersiowego.                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                | Wykonuje ćwiczenia z zakresu mobilności i stretchingu.                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych oraz komunikuje się z pacjentem.                                                                                                | Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów.                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                                | Dobiera sposób przekazywania informacji do możliwości komunikacyjnych pacjenta. | 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?

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:**

- Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy, studentów w/w kierunków, trenerów personalnych, trenerów sportu.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

**Sposób realizacji zajęć:**

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa w zależności od potrzeb danego dnia szkoleniowego.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych i matach, na jeden stół/matę przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania kursu: 23 godzin dydaktycznych (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 4

Liczba godzin zajęć praktycznych: 19

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

**Ramowy program:**

Dzień I:

1. Teoria: Idea kursu.
2. Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów.
3. Trening medyczny: definicja, cel, specyfika pacjenta.
4. Trzy filary w treningu medycznym.
5. I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu siły i gibkości; Core: wydajność mięśni korpusu.
6. Programowanie i strategia wprowadzania ćwiczeń z I filaru.
7. Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa szyjnego, piersiowego i kończyny górnej.
8. II filar w treningu medycznym
9. Ćwiczenia dedykowane - trening mobilności vs trening oporowy.
10. Ćwiczenia dedykowane dla pacjentów po zabiegach chirurgicznych: odcinek szyjny (dyskopatie), szcicie stożka rotatorów, rekonstrukcji i szcicia obrąbka: SLAP, Bankart, chirurgii łokcia. Warianty ćwiczeń dostosowane do specyfiki kontuzji i aktualnego stanu pacjenta.
11. Programowanie i strategia wprowadzania ćwiczeń z II filaru.

Dzień II

1. Kontuzje przeciążeniowe kręgosłupa szyjnego, piersiowego (zespoły bólowe, whiplash, zawroty głowy) obręczy barkowej (zamrożony bark, staw barkowo - obojczykowy, zespół ciasnoty podbarkowej), łokcia (tenisisty, golfisty), tendinopatie (bicepsa, tricepsa); zespół cieśni nadgarstka.
2. Specyfika wybranych patologii, przyczyny ich powstawania i strategia leczenia.
3. III filar w treningu medycznym - przyczynowe oddziaływanie treningu w procesie usprawniania pacjentów.
4. Fundamentalne wzorce ruchowe - ruchy push i pull, ruchy funkcjonalne i wielostawowe.
5. Fundamentalne wzorce ruchowe: Push Up; Gorilla Row, Neck Press, Halo, Cuban Press.
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 procesu usprawniania, Strategia, Planowanie.

10. Q&A

11. Walidacja efektów kształcenia

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych w trakcie trwania kursu, prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

## 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

### Bartosz Rutowicz

Założyciel Rehalab, twórca szkoleń oraz metody Rehalab, 14 lat doświadczenia w pracy z pacjentami, 9 lat doświadczenia w prowadzeniu kursów Rehalab. W 2004 roku ukończył studia magisterskie na kierunku Fizjoterapia, a w 2010 roku studia doktoranckie na AWF w Krakowie. W roku 2012 obronił pracę doktorską. Pierwsze lata jego przygody zawodowej skupiały się na edukacji podyplomowej, praktykowaniu zawodu oraz pracy ze studentami. W roku 2006 rozpoczął proces

nostryfikacji dyplomu fizjoterapeuty w Nowym Jorku. W 2008 roku założył firmę Rehalab, w której przeszkolił ponad 3000 fizjoterapeutów oraz lekarzy w kilkunastu krajach Europy w zakresie diagnostyki, leczenia zachowawczego, pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, stawu skokowego i stopy. Obecnie pracuje na stanowisku asystenta w Katedrze i Zakładzie Anatomii Collegium Medicum na Uniwersytecie.

\* Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



2 z 2

## SEBASTIAN KRAWCZYK

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku Wychowanie Fizyczne. Instruktor Kick-boxingu, snowboardu, trener personalny. Posiada wieloletnie doświadczenie 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, staw skokowy, staw 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 rzepkowo-udowym” oraz „zamrożonym barkiem”.

Jest twórcą i instruktorem unikatowego na skale kraju programu: SPORTOWE WYZWANIE – 30 DAYS CHALLENGE

Najważniejsze uprawnienia i ukończone szkolenia: SFG1 – Strong First Girya, SFB – Strong First Bodyweight, Instruktor Flexible Steel, Instruktor, Ground Force Method, MoveStrong Workshop, Trx Instruktor Group, Instruktor snowboardu, Instruktor Gimnastyki

\* 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

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

# Adres

ul. Krochmalna 3  
20-401 Lublin  
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku od strony ul. Kawiej.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Karol Sitarz**

**E-mail** [ksfizjoactiv@gmail.com](mailto:ksfizjoactiv@gmail.com)

**Telefon** (+48) 501 078 971