



## Praktyczne podstawy fizjoterapii kobiet w pracy gabinetowej - Kurs

Numer usługi 2025/08/29/20897/2971309

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

133,33 PLN brutto/h

133,33 PLN netto/h

Medical Sport  
Bartłomiej Flis

★★★★☆ 4,5 / 5

26 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób rozpoczynających pracę z pacjentkami w zakresie fizjoterapii uroginekologicznej. Grupę docelową stanowią fizjoterapeuci (technik, licencjat, magister), studenci ostatnich lat kierunku fizjoterapia oraz położne. Szkolenie dedykowane jest osobom, które chcą zdobyć praktyczne podstawy pracy gabinetowej z kobietami, bez użycia technik wewnętrznych i USG.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

05-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

15

### 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 usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnej pracy z pacjentkami uroginekologicznymi w gabinecie fizjoterapeutycznym. Uczestnicy zdobędą podstawową wiedzę z anatomii, nauczą się prowadzenia wywiadu, rozpoznawania dysfunkcji i dobierania technik terapeutycznych bez użycia USG i technik wewnętrznych.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                              | Metoda walidacji                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Analizuje podstawowe zaburzenia uroginekologiczne u kobiet i potrafi je rozpoznać na podstawie wywiadu i obserwacji.            | Wskazuje zależności między objawami a możliwymi dysfunkcjami.                     | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Poprawnie analizuje przypadki kliniczne.                                          | Test teoretyczny                    |
| Dobiera bezpieczne techniki terapeutyczne (manualne, ćwiczenia, autoterapia) dostosowane do potrzeb pacjentki.                  | Proponuje adekwatne metody postępowania bez użycia technik wewnętrznych i USG.    | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                 | Tworzy plan terapii dla różnych typów pacjentek.                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykorzystuje wiedzę z anatomii, fizjologii i psychosomatyki w planowaniu terapii i kierowaniu pacjentki do innych specjalistów. | Wyjaśnia mechanizmy dysfunkcji na podstawie wiedzy teoretycznej.                  | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                 | Potrafi wskazać sytuacje wymagające konsultacji z lekarzem lub innym specjalistą. | Test teoretyczny                    |

## 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 trwania

2 dni /19h (7 h dyd teorii + 12 h dyd praktyki + 20 min walidacja)

I dzień: 9:00-18:00

II dzień: 9:00-16:00

**Tryb szkolenia:** stacjonarny

### Zajęcia realizowane w godzinach dydaktycznych

W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 85min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy i potrzeb uczestników podczas szkolenia.

#### Część teoretyczna

- Anatomia **MIĘŚNI CORE** - przepona, ściany brzucha, dno miednicy
- **WYWIAD** w terapii uroginekologicznej – jak nim pokierować, jakie wnioski wyciągnąć? Jak pytać o kwestie wrażliwe?
- **POSTAWA CIAŁA** – pojęcie **KOLUMNY CIŚNIENIA**, taśmy mięśniowe i synergici MDM oraz brzucha
- Zaburzenia **UROGINEKOLOGICZNE**:
  - → nietrzymanie moczu
  - → obniżenie narządów
  - → hemoroidy, zaparcia
  - → bolesne współżycie
  - → bolesna kość ogonowa
  - → bolesne miesiączkowanie
  - → pęcherz nadreaktywny, częstomocz, nykturia
  - → endometrioza
  - → blizny, zrosty
  - → zaburzenia flebologiczne
- Rola fizjoterapeuty i regulacja w pracy gabinetowej

#### Część Praktyczna

- **DIAGNOSTYKA POWŁOK BRZUCHA** - rozróżnienie ROZEJŚCIE, ROZCIĄgniĘCIE POWŁOK CZY BRZUCH „STRESOWY” – dystans między brzuścami a funkcja mięśni
- **ODDECH** – ćwiczenia oddechowe i techniki na przeponie, oddech w ruchu
- **OCENA POSTAWY CIAŁA** – statycznie i w ruchu, ćwiczenia funkcjonalne i ruchy dnia codziennego
- **TECHNIKI MANUALNE I WISCERALNE** normalizujące napięcie w obrębie jamy brzusznej
- **ĆWICZENIA** w pierwszy dobach po porodzie i na dalszych etapach regeneracji. Progresja ćwiczeń i wyznaczniki powrotu do obciążeń treningowych sprzed ciąży .
- Wstęp do **HIPOPRESJI**
- **BLIZNY** - diagnoza i mobilizacja
- **TAPING** – w rozejściu, rozciągnięciu, w przypadku blizn
- **PROBLEMY UROGINEKOLOGICZNE** – techniki wisceralne i zewnętrzne na dnie miednicy, ćwiczenia odciążające, wizualizacje i aktywność odruchowa MDM
- **DIAGNOZA** źródła bólu w obrębie stawów miednicy – ból spojenia łonowego, stawów krzyżowo-biodrowych, bioder, niestabilność miednicy, problem mięśniowo-powięziowy, zastój naczyniowy

#### WALIDACJA

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                                     | Prowadzący                              | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 15</div> anatomia<br>MIĘŚNI CORE -<br>przepona, ściany<br>brzucha, dno<br>miednicy | mgr Patrycja<br>Dykiel -<br>Grzeskowiak | 13-06-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                        | Prowadzący                        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 15</b> WYWIAD w terapii uroginekologicznej – jak nim pokierować, jakie wnioski wyciągnąć? Jak pytać o kwestie wrażliwe? | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| <b>3 z 15</b> POSTAWA CIAŁA – pojęcie KOLUMNY CIŚNIEŃ, taśmy mięśniowe i synergici MDM oraz brzucha                            | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>4 z 15</b> Zaburzenia UROGINEKOLOGICZNE:                                                                                    | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>5 z 15</b> Zaburzenia UROGINEKOLOGICZNE cd.                                                                                 | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| <b>6 z 15</b> DIAGNOSTYKA POWŁOK BRZUCHA                                                                                       | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 15:00               | 15:45               | 00:45         |
| <b>7 z 15</b> ODDECH – ćwiczenia oddechowe i techniki na przeponie, oddech w ruchu                                             | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 15:45               | 17:00               | 01:15         |
| <b>8 z 15</b> OCENA POSTAWY CIAŁA                                                                                              | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 13-06-2026            | 17:00               | 18:00               | 01:00         |
| <b>9 z 15</b> TECHNIKI MANUALNE I WISCERALNE normalizujące napięcie w obrębie jamy brzusznej                                   | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 14-06-2026            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                         | Prowadzący                        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 15</b><br>ĆWICZENIA w pierwszy dobach po porodzie i na dalszych etapach regeneracji.                                                                    | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 14-06-2026            | 09:45               | 10:30               | 00:45         |
| <b>11 z 15</b> Wstęp do HIPOPRESJI                                                                                                                              | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 14-06-2026            | 10:40               | 11:25               | 00:45         |
| <b>12 z 15</b> BLIZNY - diagnoza i mobilizacja TAPING – w rozejściu, rozciągnięciu, w przypadku blizn                                                           | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 14-06-2026            | 11:25               | 12:55               | 01:30         |
| <b>13 z 15</b><br>PROBLEMY UROGINEKOLOGICZNE – techniki wisceralne i zewnętrzne na dnie miednicy, ćwiczenia odciążające, wizualizacje i aktywność odruchowa MDM | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 14-06-2026            | 13:25               | 14:10               | 00:45         |
| <b>14 z 15</b><br>DIAGNOZA źródła bólu w obrębie stawów miednicy                                                                                                | mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak | 14-06-2026            | 14:10               | 15:40               | 01:30         |
| <b>15 z 15</b> Walidacja                                                                                                                                        | -                                 | 14-06-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 000,00 PLN |

Koszt osobogodziny brutto

133,33 PLN

Koszt osobogodziny netto

133,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

-

-



2 z 2

### mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego oraz Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Dyplomowana fizjoterapeutka, członkini Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego, od ponad 5 lat specjalizująca się w pracy z kobietami w obszarze zdrowia intymnego.

Prowadzi profil edukacyjny Fizjostrefa Kobiecości, poprzez który aktywnie promuje uroginekologię, profilaktykę oraz holistyczne podejście do zdrowia kobiet. W pracy z pacjentkami koncentruje się na regulacji układu nerwowego, analizie stylu życia, optymalizacji codziennych nawyków oraz poprawie funkcjonowania narządów wewnętrznych.

Stosuje indywidualnie dobrane ćwiczenia i techniki terapeutyczne, opierając terapię na wnikliwym wywiadzie i analizie przyczyn pierwotnych dolegliwości. Duży nacisk kładzie na edukacyjny aspekt wizyty, traktując spotkanie nie tylko jako terapię, ale również jako lekcję świadomej pracy z ciałem. Dbą o komfort pacjentki i z szacunkiem podchodzi do pracy z wrażliwymi tkankami.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### kursant otrzymuje:

- obszerny skrypt szkoleniowy
- certyfikat z w języku polskim
- piłkę do pilatesu - **GRATIS!**
- 1 x taśmę do tapingu - **GRATIS!** (do wykorzystania podczas zajęć praktycznych)

### Warunki uczestnictwa

#### Warunki uczestnictwa:

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby spełniające co najmniej jeden z poniższych warunków:

- posiadające wykształcenie kierunkowe w zakresie fizjoterapii (technik, licencjat, magister),
- będące studentami ostatnich lat studiów na kierunku fizjoterapia,
- posiadające kwalifikacje położnej i zainteresowane rozszerzeniem kompetencji w zakresie fizjoterapii kobiet.

Dodatkowo uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz chęć pracy z kobietami w obszarze uroginekologii. Wskazana jest gotowość do aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych.

## Informacje dodatkowe

**Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.**

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

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.

## CO ZABRAĆ NA KURS:

- Wygodny zmienny strój sportowy (krótkie spodenki oraz koszulkę)
- dawkę pozytywnej energii i zapas chęci do nauki

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Wioleta Nucia**

**E-mail** [akademia@medicalsport.pl](mailto:akademia@medicalsport.pl)

**Telefon** (+48) 797 553 801