



Fizjo4life Michał
Dachowski

★★★★★ 4,8 / 5

25 ocen

ACL REHAB – rehabilitacja kolana po urazie ACL i powrót do aktywności

Numer usługi 2025/09/28/16108/3039510

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.01.2026 do 25.01.2026

1 999,00 PLN brutto

1 625,20 PLN netto

124,94 PLN brutto/h

101,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: • studentów fizjoterapii 4-go i 5-go roku • fizjoterapeutów ortopedycznych • trenerów medycznych i terapeutów ruchowych
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	16-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 uczestników do kompleksowej rehabilitacji kolan pacjentów po urazie ACL. Uczestnicy zdobędą wiedzę teoretyczną i praktyczne umiejętności w zakresie diagnostyki, planowania terapii oraz wdrażania ćwiczeń na różnych etapach rekonwalescencji. Nauczą się stosować protokoły rehabilitacyjne, rozpoznawać czerwone i żółte flagi oraz bezpiecznie prowadzić pacjenta od fazy pooperacyjnej do powrotu do aktywności i sportu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje i diagnozuje uszkodzenia ACL.	wykonuje podstawowe testy diagnostyczne kolana	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje urazy towarzyszące (łąkotka, chrząstka, MCL)	Deбата swobodna
Dobiera odpowiednie protokoły i ćwiczenia rehabilitacyjne	wskazuje różnice między leczeniem zachowawczym a operacyjnym	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera ćwiczenia do poszczególnych etapów rehabilitacji (0–6 tydzień, 6–12 tydzień, powrót do biegania)	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje reedukację i terapię ruchową po ACL	prowadzi ćwiczenia w otwartym i zamkniętym łańcuchu kinematycznym	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje terapię manualną i ruchową w procesie rehabilitacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia ryzyko i planuje powrót do aktywności.	opracowuje plan bezpiecznego progresu do aktywności sportowej	Prezentacja

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

Dzień 1 - 24.01.2026

- Wprowadzenie
- Anatomia, fizjologia kolana, funkcje – istotne aspekty
- Uszkodzenie ACL – najczęstsze przyczyny, kiedy operować, kiedy nie, inne uszkodzenia z ACL
- Diagnostyka stawu kolanowego – wywiad, testy, badania – **teoria + praktyka**
- Opcje leczenia stawu kolanowego po urazie – leczenie zachowawcze, operacyjne – skutki pozastawowe po operacji, w uruchomieniu
- Różnice w leczeniu – rodzaj przeszczepu, urazy towarzyszące = łąkotka, chrząstka, MCL, kiedy odstawić kule, orteze
- Przygotowanie do operacji – ile, jak
- Komplikacje pooperacyjne – artrofibroza, drętwienie stopy/łydki, zespół cyklopa, skrzywienie, deficyt siły mięśniowej, kolano skoczka,

Dzień 2 - 25.01.2026

- Stosunek terapii manualnej a ruchowej – **PRAKTYKA**
- Omówienie protokołów rehabilitacyjnych – teoria + praktyka,
- Żółte i czerwone flagi
- Trening 0 – 6 tydzień
- Kiedy otwarty a kiedy zamknięty łańcuch w treningu
- Ryzyko ponownego urazu po operacji
- Trening 6 – 12 tydzień
- Powrót do biegania

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Dzień I	Marta Sakowicz	24-01-2026	10:00	14:00	04:00
2 z 4 Dzień I	Maciej Czajka	24-01-2026	14:00	18:00	04:00
3 z 4 Dzień II	Maciej Czajka	25-01-2026	09:00	13:00	04:00
4 z 4 Dzień II	Marta Sakowicz	25-01-2026	13:00	17:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 999,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 625,20 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	101,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Sakowicz

Marta Sakowicz – fizjoterapeutka specjalizująca się w pracy z urazami kolan. Ma doświadczenie w prowadzeniu pacjentów po operacjach ACL, z którymi pracuje w gabinecie i w procesie treningowym. Od lat koncentruje swoją praktykę na terapii ruchowej kolan, pomagając pacjentom wracać do sprawności i aktywności.



2 z 2

Maciej Czajka

Maciej Czajka – fizjoterapeuta z doświadczeniem zarówno w pracy gabinetowej, jak i na sali treningowej. Specjalizuje się w rehabilitacji urazów ortopedycznych, zwłaszcza kolan (ACL, łąkotki). Prowadzi pacjentów w pełnym procesie powrotu do sprawności, od terapii manualnej po trening funkcjonalny i przygotowanie do aktywności sportowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników

- bogaty skrypt z teorią i ćwiczeniami,
- case studies,
- certyfikat ukończenia szkolenia,
- poczęstunek podczas zajęć.

Warunki uczestnictwa

Złożenie wniosku o dofinansowanie nie jest równoznaczne z zapisem na szkolenie. Aby zagwarantować miejsce, konieczna jest rezerwacja poprzez stronę: <https://fizjo4life.pl/produkt/acl-rtl-a>

Cena usługi nie obejmuje kosztów noclegu ani wyżywienia.

W trakcie szkolenia może zostać przeprowadzona wizytacja ze strony PARP lub innej uprawnionej instytucji w celu weryfikacji prawidłowości realizacji usługi.

Adres

Warszawa 4

03-721 Warszawa

woj. mazowieckie

Stacja metra – 5 min, PKP Warszawa Wschodnia – 10 min, komunikacja miejska – 3 min, darmowy parking w weekend

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- parking, szatnia, prysznice, poczęstunek, udogodnienia dla osób z potrzebami

Kontakt



Małgorzata Myśliwiec

E-mail kursy@fizjo4life.pl

Telefon (+48) 602 118 522