



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 937 ocen

Kurs Kompleksowa Terapia Przeciwozrękowa

Numer usługi 2025/10/31/55596/3119340

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 44:00 h

📅 05.11.2026 do 08.11.2026

2 490,00 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

56,59 PLN brutto/h

56,59 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- lekarzy,
- fizjoterapeutów,
- techników fizjoterapii,
- masażystów,
- studentów fizjoterapii,
- 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, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe..

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

04-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

44

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie kompleksowej terapii przeciwobrzękowej, w tym skutecznego wykonywania drenażu limfatycznego i innych składowych terapii przeciwobrzękowej oraz wykorzystywania właściwych narzędzi i posługiwania się nimi w pracy z pacjentami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie ustala sposób prowadzenia terapii przeciwobrzękowej	Uczestnik definiuje i charakteryzuje budowę układu limfatycznego	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje obrzęki	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje wskazania oraz przeciwwskazania do podjęcia terapii	Test teoretyczny
	Uczestnik charakteryzuje techniki stosowane w manualnym drenażu limfatycznym	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie stosuje kompleksową terapię przeciwobrzękową	Uczestnik posługuje się technikami stosowanymi w manualnym drenażu limfatycznym	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje prawidłowe chwytów stosowane w manualnym drenażu limfatycznym	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wykonuje właściwy sposób bandażowania	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera gotowe wyroby kompresyjne	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik pracuje z pacjentem nad autoterapią	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik komunikuje się z pacjentem, ustala potrzeby i oczekiwania	Uczestnik diagnozuje potrzeby pacjenta	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje pacjentowi w sposób zrozumiały wskazania do wprowadzenia terapii oraz ewentualne przeciwwskazania i konsekwencje	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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.

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie kompleksowej terapii przeciwobrzękowej, w tym skutecznego wykonywania drenażu limfatycznego i innych składowych terapii przeciwobrzękowej oraz wykorzystywania właściwych narzędzi i posługiwania się nimi w pracy z pacjentami.

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: 44 godziny dydaktyczne

PROGRAM KURSU

Dzień I:

Część I – teoretyczno-praktyczna:

1. Otwarcie kursu, wprowadzenie uczestników w temat Limfologii.
2. Kompleksowa Terapia Przeciwoobrzękowa – wiadomości ogólne:
 - główne składowe kompleksowej terapii przeciwobrzękowej: manualny drenaż limfatyczny, pielęgnacja skóry, kompresja wielowarstwowa, gotowe wyroby kompresyjne, wyroby dla sportowców, ćwiczenia przeciwobrzękowe, kinesiotaping, taping medyczny, flossing
 - budowa układu limfatycznego
 - zjawisko limfangiomotyryki
 - kwadranty ciała
 - działy wodne
 - anastomozy i ich właściwości – wykorzystanie w kompleksowej terapii przeciwobrzękowej
3. Wskazania i przeciwwskazania do Kompleksowej terapii przeciwobrzękowej.
4. Diagnostyka oraz pomiary obrzęku, badanie podmiotowe i przedmiotowe w terapii przeciwobrzękowej.
5. Drenaż limfatyczny według szkoły niemieckiej – główne założenia.

6. Omówienie chwytów według WODERA oraz zasady ich stosowania w terapii przeciwobrzękowej: stojące koło, chwyt obrotowy, czerpiący, pompujący, przeciwzastoinowe i chwyt mieszane – dostosowane do zaistniałego obrzęku.

Część II – praktyczna:

1. Opracowanie centralne – jako pierwszy i najważniejszy punkt uruchomienia limfangiomotoryki: uruchomienie kątów żylnych, postępowanie w obrębie szyjnych węzłów chłonnych oraz w obrębie przepony i zbiornika mleczu wspomagane prawidłowym oddechem.
2. Postępowanie w obrębie kończyny dolnej: przygotowanie do manualnego drenażu limfatycznego kończyny dolnej, opracowanie węzłów chłonnych pachwinowych, udo – wszystkie powierzchnie, podudzie w LT i LP, staw skokowy – pow. przednia z ruchem w stawie, nisze zakostkowe, stopa, palce, powrót technikami do pachwiny, opróżnienie węzłów pachwinowych
3. Postępowanie w okolicy głowy i twarzy – opracowanie twarzy z uwzględnieniem długiej drogi Voddera.

Dzień II:

Część I – praktyczna:

1. Postępowanie w obrębie kończyny górnej: opracowanie węzłów chłonnych pachowych i stawu ramiennego, ramienia tzw. wiązki cefalicznej, węzły łokciowe – również z ruchem w stawie, przedramię – pow. przednia, pow. boczna i przyśrodkowa, nadgarstek, dłoń, palce, powrót technikami do stawu ramiennego, opróżnienie węzłów chłonnych pachowych
2. Postępowanie w obrębie klatki piersiowej: pobudzenie pachowych węzłów chłonnych – stałe ruchy okrężne – z ruchem kończyny, boczna powierzchnia kl. piersiowej, obszar nad piersią, opracowanie gruczołu piersiowego, małe L, duże L, sprężynowanie żeber, boczna powierzchnia kl. Piersiowej, opróżnienie węzłów pachowych.

Część II – teoretyczno-praktyczna:

1. Drenaż osteopatyczny jako skuteczna alternatywa w wybranych rodzajach obrzęków: żylny, pourazowy, w okresie ciąży i połogu, w wybranych rodzajach chorób przewlekłych typu dna moczanowa, w miejscach niedostępnych w terapii
2. Omówienie zjawiska rytmu płynów oraz zasady postępowania w terapii przeciwobrzękowej
3. Omówienie zjawiska normalizacji rytmu płynów

Część III – praktyczna:

1. Wykonanie osteopatycznego drenażu: opracowanie centralne, kątów żylnych, klatki piersiowej, dołów pachowych, kończyny górnej i dolnej, zbiornika mleczu, pachwin

Część IV – teoretyczno-praktyczna:

1. Kompresja wielowarstwowa i wiadomości ogólne:

a) Rodzaje kompresów stosowanych w kompleksowej terapii przeciwobrzękowej:

- Short stretch – zastosowanie u pacjentów mobilnych
- Midium stretch – zastosowanie u pacjentów w fazie uruchomienia
- Long stretch – zastosowanie u pacjentów w fazie ostrej

b) Porównanie możliwości różnych wyrobów kompresyjnych

- Różne bandaże kompresyjne
- Bandaż piankowo – lateksowy
- Samoprzylepny bandaż kohezyjny
- Bandaż MOBIDERM
- Podkład MOBIDERM
- TAPY MEDYCZNE – TWARDE – jako dodatek do kompleksowej terapii przeciwobrzękowej
- Wykorzystanie kross tapów w terapii przeciwobrzękowej
- Wykorzystanie kinesio tapingu w terapii przeciwobrzękowej
- Wykorzystanie flossingu

UWAGA!

Kompresja wielowarstwowa wymaga nakładów finansowych, stąd na kursie zaprezentujemy sposoby wykorzystania prostych tworzyw w celu stworzenia własnych alternatywnych wyściółek przydatnych w kompleksowej terapii przeciwobrzękowej

Dzień III:

Część I – praktyczna:

1. Kompresja wielowarstwowa w ujęciu praktycznym - kończyna górna:

- Kompresja dłoni – wykorzystanie w dysfunkcjach autoimmunologicznych oraz obrzękach pourazowych dłoni
- Kompresja przedramienia – wykorzystanie w obrzękach kobiet ciężarnych oraz przy złamaniach
- Kompresja stawu łokciowego – wykorzystanie przy obrzękach pourazowych
- Kompresja ramienia – wykorzystanie przy obrzękach tłuszczowych i otyłości
- Kompresja całej kończyny górnej – wykorzystanie w obrzękach limfatycznych po Mastektomii

Część II – praktyczna:

1. Kompresja wielowarstwowa w ujęciu praktycznym - kończyna dolna:

- Kompresja stopy – wykorzystanie w dysfunkcjach autoimmunologicznych, terapii kobiet w ciąży i połogu oraz obrzękach pourazowych stopy i kostki
- Kompresja podudzia – wykorzystanie w obrzękach kobiet ciężarnych i w połogu oraz w obrzękach pourazowych typu złamania, stłuczenia
- Kompresja stawu kolanowego – wykorzystanie przy obrzękach pourazowych
- Kompresja uda – wykorzystanie przy obrzękach tłuszczowych i otyłości
- Kompresja całej kończyny dolnej – wykorzystanie w obrzękach limfatycznych po Histerektomii

Część III – teoretyczno-praktyczna:

1. Kompresja pneumatyczna wiadomości ogólne
2. Zastosowanie aparatu typu BOA w kompleksowej Terapii Przeciwoobrzękowej
3. Wady i zalety pneumatycznej kompresji
4. Wskazania do kompresji pneumatycznej
5. Przeciwwskazania do kompresji pneumatycznej
6. Pokaz praktyczny

Dzień IV:

Część I – teoretyczno-praktyczna:

1. Gotowe wyroby kompresyjne wiadomości ogólne
 2. Klasa ucisku jako wskaźnik wyboru gotowych wyrobów kompresyjnych
 3. Rodzaje wyrobów kompresyjnych stosowanych w kompleksowej terapii przeciwoobrzękowej:
- Wyroby do kompresji obrzęków limfatycznych: rękawiczki, rękawy kompresyjne, skarpetki, nogawice kompresyjne
 - Wyroby do kompresji obrzęków żylnych: pończochy, akcesoria do zakładania pończoch, podkolanówki, rajstopy ciążowe, bermudki wyszczuplające
 - Wyroby dla sportowców: podkolanówki regeneracyjne, opaski kompresyjne – degresywne, ortezy wzmacniająco-kompresyjne

Część II – praktyczna:

1. Kompleksowa terapia przeciwoobrzękowa w wybranych jednostkach chorobowych.
 2. Analiza przypadków klinicznych – propozycja stworzonych i sprawdzonych wzorców postępowania podczas pracy z naszymi pacjentami,
- Urazy kostki i innych stawów obwodowych – szybka interwencja i skuteczne działanie,
 - Obrzęk kończyny górnej po zabiegu MASTEKTOMII,
 - Obrzęk kończyny dolnej po HISTEREKTOMII,
 - Obrzęk w okresie ciąży i połogu: wykorzystanie drenażu osteopatycznego,
 - Obrzęk żylny: wykorzystanie drenażu osteopatycznego,

3. Walidacja - test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia.

Test teoretyczny: Trener rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, trener zbiera testy, a następnie w całości przekazuje drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika, koncentruje się jedynie na rozdaniu i zebraniu testów. Test składa się z pytań zamkniętych. Próg zaliczenia - min. 70% poprawnych odpowiedzi.

Analiza dowodów i deklaracji: Trener pod koniec procesu kształcenia dokonuje utrwalenia wykonywanych czynności przez uczestników dla części praktycznej, zgodnie z kryteriami weryfikacji. Trener wydaje uczestnikom polecenia do wykonania zgodnie z oczekiwaniami walidatora, które zostały przekazane mu przed procesem kształcenia. Wykonywane czynności są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie

przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddaniach ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji.

Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji. Po przeprowadzeniu walidacji, walidator przekazuje Organizatorowi oraz trenerowi wyniki z walidacji każdego z uczestników.

Kurs prowadzony jest zgodnie z założeniami szkoły niemieckiej M. Földiego, wspomagany dodatkowo technikami osteopatycznymi, kinesiotalpingiem, tapingiem medycznym, flossingiem i pneumatyczną terapią kompresyjną aparatem typu BOA.

Kurs trwa 44 godz. dydaktycznych, co stanowi 33 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 3h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Weryfikacja obecności - uczestnik podpisuje listę obecności

Wymagana frekwencja 100% obecności na szkoleniu

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 13 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 31godz. dydakt.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, część I, teoria 90 min	mgr Katarzyna Twaróg	05-11-2026	08:30	13:00	04:30
2 z 14 Przerwa	mgr Katarzyna Twaróg	05-11-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, część II, teoria 90 min	mgr Katarzyna Twaróg	05-11-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, część I, teoria 90 min	mgr Katarzyna Twaróg	06-11-2026	08:30	13:00	04:30
5 z 14 Przerwa	mgr Katarzyna Twaróg	06-11-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, część II, punkty 2-3, części III i IV , teoria 90 min	mgr Katarzyna Twaróg	06-11-2026	14:00	18:00	04:00
7 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, części I i II, teoria 90 min	mgr Katarzyna Twaróg	07-11-2026	08:30	13:00	04:30
8 z 14 Przerwa	mgr Katarzyna Twaróg	07-11-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 3, część III, teoria 45 min	mgr Katarzyna Twaróg	07-11-2026	14:00	18:00	04:00
10 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 4, część I, teoria 45 min	mgr Katarzyna Twaróg	08-11-2026	08:00	12:00	04:00
11 z 14 Przerwa	mgr Katarzyna Twaróg	08-11-2026	12:00	12:30	00:30
12 z 14 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 4, część II, teoria 45 min	mgr Katarzyna Twaróg	08-11-2026	12:30	15:00	02:30
13 z 14 3. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Katarzyna Twaróg	08-11-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 3. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji	-	08-11-2026	15:15	16:00	00:45

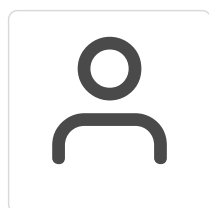
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	56,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,59 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Katarzyna Twaróg

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, magister fizjoterapii. Stale szkoli się i podnosi swoje kwalifikacje. Specjalizuje się w terapii przeciwobrzękowej i masażu. Członek Polskiego Towarzystwa Limfologii. W tym zakresie ukończyła m.in kursy z Kompleksowej terapii przeciwobrzękowej (180h), Drenażu limfatycznego i KTP (60h) oraz współpracowała z wrocławskim Stowarzyszeniem Amazonek.

Podczas przeprowadzanych szkoleń od ponad 6 lat stara się zarażać do holistycznej pracy z ciałem jak największe grono uczestników. Praca jest jej pasją i uwielbia dzielić się swoją wiedzą podczas kursów.

Ukończyła m.in.:

Kompleksowa terapia przeciwobrzękowa

Drenaż limfatyczny i KTP

Kinesiologytaping

Masaż tensegracyjny

Masaż tkanek głębokich

Powięź – zintegrowane techniki mięśniowo-powięziowe

Masaż kobiet w okresie okołoporodowym. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Warunki uczestnictwa

1. 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 skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

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.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

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, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Eugeniusza Romera 10/b11
02-784 Warszawa
woj. mazowieckie

Akademia Human Therapy

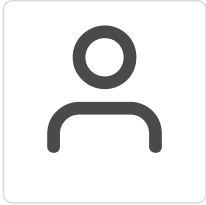
Walidacja - weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457