



Akademia
Świadomego Dotyku
Justyna Strońska
Brak ocen dla tego dostawcy

Fizjoterapia uroginekologiczna - rozejście mięśni prostych brzucha

Numer usługi 2025/10/31/194790/3120716

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 10.01.2026 do 11.01.2026

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
156,25 PLN brutto/h
156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: fizjoterapeutów, położnych, masażyistów oraz specjalistów pracujących z kobietami w ciąży i po porodzie.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	05-01-2026
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

Usługa „Fizjoterapia uroginekologiczna- rozejście mięśni prostych brzucha” przygotowuje do samodzielnego świadczenia usług z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej, terapii pacjentek z rozejściem mięśni prostych brzucha . Powyższy cel zostanie osiągnięty poprzez przeprowadzenie zajęć teoretycznych i praktycznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje wywiad z klientem przed zabiegiem oraz prawidłową treść formularza świadomej zgody na zabieg	Poprawnie stosuje wywiad z klientem przed zabiegiem oraz prawidłową treść formularza świadomej zgody na zabieg	Wywiad swobodny
Charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii	Poprawnie charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do terapii	Test teoretyczny
Definiuje zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące podczas terapii	Poprawnie definiuje zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące podczas terapii	Test teoretyczny
Charakteryzuje i wymienia prawidłowe wyposażenie stanowiska pracy	Poprawnie stosuje wiedzę na temat wyposażenia stanowiska pracy	Test teoretyczny
Definiuje podstawowe pojęcia związane z anatomią mięśni brzucha	Poprawnie definiuje podstawowe pojęcia związane z anatomią mięśni brzucha	Test teoretyczny
Charakteryzuje i wymienia czynniki ryzyka i mechanizmy patologiczne	Poprawnie charakteryzuje i wymienia czynniki ryzyka i mechanizmy patologiczne	Test teoretyczny
Definiuje krótko i długoterminowe następstwa nieleczzonego rozejścia mięśni prostych brzucha	Poprawnie definiuje krótko i długoterminowe następstwa nieleczzonego rozejścia mięśni prostych brzucha	Test teoretyczny
Definiuje mechanizm działania tłoczni brzusznej i znaczenie holistycznej terapii	Poprawnie stosuje wiedzę na temat mechanizmu działania tłoczni brzusznej i znaczenie holistycznej terapii	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje terapię manualną	Poprawnie przygotowuje stanowisko pracy	Wywiad swobodny
	Przeprowadza wywiad z klientem	Wywiad swobodny
	Wyklucza przeciwwskazania do terapii	Wywiad swobodny
	Prawidłowo dobiera technikę do zamierzonego efektu	Wywiad swobodny
	Wykonuje terapię manualną rozejścia mięśni prostych brzucha w grupie ogólnej pacjentek	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje terapię manualną rozejścia mięśni prostych brzucha u kobiet w ciąży	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykonuje terapię manualną rozejścia mięśni prostych brzucha u kobiet w położu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje integrację pracy mięśni brzucha i dna miednicy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje techniki oddechowe i relaksacyjne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Stosuje zasady prawidłowej ergonomii pracy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny i empatyczny	Stosuje poprawną komunikację	Wywiad swobodny
	Ocenia efekty zabiegu oraz potrzeby klienta w zakresie dalszej terapii.	Wywiad swobodny

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

PROGRAM SZKOLENIA:

Część teoretyczna (2 godziny)

1. Wymagania higieniczno-sanitarne

- Aseptyka,
- sterylizacja i dezynfekcja
- Prawidłowe wyposażenie stanowiska pracy

1. Formularz świadomej zgody na zabieg

- Prawidłowa treść formularza świadomej zgody na zabieg
- Wywiad z klientem
- Oczekiwania klienta w odniesieniu do efektu zabiegu

1. Wskazania i przeciwwskazania do terapii

2. Rozejście mięśni prostych brzucha – wprowadzenie

3. Anatomia i fizjologia mięśni prostych brzucha

4. Czynniki ryzyka i mechanizmy patologiczne

5. Krótko- i długoterminowe następstwa nieleczonego DRA

6. Mechanizm działania tłoczni brzusznej i znaczenie holistycznej terapii

- Grupa ogólna
- Kobiety w ciąży
- Kobiety w połogu

Część praktyczna (13 godzin)

1. Techniki manualne – profilaktyka i postępowanie

- Praca z grupą ogólną
- Kobiety w ciąży
- Kobiety w połogu

1. Znaczenie mięśni dna miednicy w terapii rozejścia mięśni prostych bezucha- Integracja pracy mięśni brzucha i dna miednicy

2. Ćwiczenia oddechowe i nauka relaksacji - Techniki dla każdej grupy pacjentek

Egzamin: 1 godzina

Uczestnicy pracują w grupach 2 osobowych, maksymalnie 8 osób na szkoleniu. Do zajęć praktycznych każda 2 osobowa grupa otrzyma: fotel/łóżko kosmetyczne z pomocnikiem kosmetycznym i zestawem niezbędnych narzędzi i akcesoriów do wykonywania zabiegów z zakresu objętego szkoleniem, z ciągiem sterylizacyjnym wyposażonym zgodnie z zasadami BHP . W przypadku nieparzystej liczby uczestników, usługodawca zapewnia modelkę na szkolenie.

1 godzina zajęć = 60 min (godzina zegarowa).

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi.

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Część teoretyczna	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	10-01-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 8 Część praktyczna - terapia manualna	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	10-01-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 8 Przerwa	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	10-01-2026	13:00	13:30	00:30
4 z 8 Część praktyczna-terapia manualna	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	10-01-2026	13:30	17:00	03:30
5 z 8 Część praktyczna - terapia manualna	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	11-01-2026	09:00	12:30	03:30
6 z 8 Przerwa	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	11-01-2026	12:30	13:00	00:30
7 z 8 Część praktyczna-terapia manualna	Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak	11-01-2026	13:00	16:00	03:00
8 z 8 Egzamin	-	11-01-2026	16:00	17:00	01:00

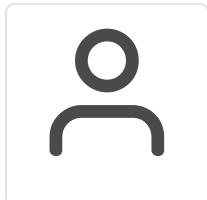
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mgr Caroline Nowakowski-Dużniak

Pani Caroline Nowakowski- Dużniak jest fizjoterapeutką uroginekologiczną, terapeutką czaszkowo-krzyżową, trenerem personalnym oraz kinezylogiem z wieloletnim doświadczeniem. Prowadzi swój gabinet w centrum Bielska-Białej..

Swoje doświadczenie zawodowe zaczynała od formy wykładowej, przygotowując i prowadząc zajęcia i szkolenia z dziedziny fizjoterapii uroginekologicznej, okołociążowej i treningowej jako doktorantka na Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz szkoleniowiec w A4Academy/All For Body w Krakowie. Swoje doświadczenie praktyczne zdobywała na szpitalnych oddziałach położniczych, a następnie w gabinetach fizjoterapii uroginekologicznej i szkołach rodzenia prowadząc zajęcia teoretyczne i praktyczne. Stopniowo poszerzając swój warsztat pracy i wykorzystując nowe narzędzia terapeutyczne uzupełniłam swoją praktykę fizjoterapeutyczną o terapię czaszkowo-krzyżową w ujęciu biodynamicznym. Dzięki temu znacząco poszerzyła zakres dolegliwości i schorzeń, z którymi mogłam wspierać moje pacjentki i pacjentów na drodze do ich powrotu do pełni sił i zdrowia.

Dopełnienie jej pracy stanowi wykorzystanie niekonwencjonalnych metod pod postacią testu nerwowo-mięśniowego i terapii kinezylogicznych w nurcie neurokinezylogicznym, które poznałam uczęszczając na kursy w Akademii Kinezylogii.

Z chęcią dzieli się swoimi metodami pracy i przekazuję zdobytą wiedzę i doświadczenie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe:

- bogaty ilustrowany, kolorowy skrypt szkoleniowy
- filmy instruktażowe nagrane podczas szkolenia

Informacje dodatkowe

Usługa zwolniona Vat w przypadku gdy uczestnik otrzyma dofinansowanie na poziomie minimum 70%

Adres

ul. Michała Grażyńskiego 71

43-300 Bielsko-Biała

woj. śląskie

Lokal w którym odbywa się szkolenie zlokalizowane jest na parterze i pierwszym piętrze. Lokal składa się z dwóch sal szkoleniowych:

- sala do wykładania teorii 25m2 wyposażona w profesjonalny innowacyjny, zakupiona jako nowy sprzęt do prowadzenia prezentacji teoretycznych oraz w wygodne stanowiska dla kursantów

-sala do ćwiczeń praktycznych 40m2 wyposażona w profesjonalny, innowacyjny, zakupiony jako nowy sprzęt do terapii manualnej i masażu twarzy oraz ciała. Lokal zapewnia profesjonalnie wyposażoną pracownię masażu, niezbędne akcesoria do prowadzenia danych szkoleń: sprzęt, stoły do masażu, najwyższej klasy olejki, materiały jednorazowe, profesjonalne kosmetyki.

Dodatkowe pomieszczenia: recepcja, sala bufetowa, biuro, pomieszczenie socjalne, toaleta.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



JUSTYNA STROŃSKA

E-mail akademia.swiadomego.dotyku@gmail.com

Telefon (+48) 664 997 709