

**Kurs: Biodro - staw życia**

Numer usługi 2025/11/04/36350/3127291

1 300,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

130,00 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 987 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 18.10.2026 do 18.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/ terapeuci manualni/masażyści/osteopaci/lekarze/dietetycy
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia/technik masażysta
- osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zawodzie: masażysta, technik fizjoterapii, technik masażysta, trener personalny, trener przygotowania motorycznego, trener sportu

Grupa docelowa usługi

- osoby aktywne ruchowo, zainteresowane trenowaniem bez urazów

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje Uczestnika do leczenia dysfunkcji stawu biodrowego pacjenta. Kurs prowadzi do rozwoju kompetencji w zakresie testowania, ocieniania i analizowania bólu w obszarze biodra.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik diagnozuje pacjenta oraz planuje i przeprowadza fizjoterapię zachowawczą i pooperacyjną stawu biodrowego	definiuje anatomię oraz biomechanikę stawu biodrowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza badanie stawu biodrowego oraz dokonuje jego oceny funkcjonalnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje patologie w obrębie stawu biodrowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje efektywną fizjoterapię dostosowaną do potrzeb i wymagań pacjenta oraz dobiera odpowiednie techniki terapeutyczne	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

Liczba godzin kursu: Liczba godzin kursu: 10 h dydaktycznych, co stanowi 7:30h zegarowych bez przerw (8 h zegarowych z wliczonymi przerwami)

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

5 h dydaktycznych - zajęcia praktyczne

5 h dydaktycznych - zajęcia teoretyczne

W harmonogramie ujęto również przerwę obiadową, które nie wliczają się do godzin dydaktycznych szkolenia - łącznie 30 min zegarowych w ciągu 1 dnia.

Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Zakres tematyczny:

- Rola stawu biodrowego
- Pozycja neutralna biodra
- Funkcjonalne zakresy ruchu
- Pozycja stawu biodrowego a pomiar rotacji zewnętrznej
- Mięśnie pośladkowe determinujące funkcję par mięśniowych wokół stawu biodrowego
- Bóle biodra a siła mięśni wokół stawu
- Ograniczenie wyprostu w stawie biodrowym a bóle pleców
- Różnica długości kończyn a zmiany w stawie biodrowym
- Chód z dominacją zginaczy biodra
- Podstawowa biomechaniczna przyczyna zmian zwyrodnieniowych w stawie biodrowym
- Konflikt panewkowo-udowych (FAI) – główne cele w zapobieganiu dysfunkcji
- Mięśnie centrujące staw biodrowy – ćwiczenia
- W-sitting – analiza
- Analiza pracy zginaczy stawu biodrowego
- Skutki dominacji mięśni grupy tylnej
- Przedni ślizg głowy kości udowej
- Biodro hipermobilne (boczny ślizg kości udowej)
- Butt gripping – nadaktywność mięśni pośladkowych
- Piriformis syndrome – zespół mięśnia gruszkowatego
- Biodro strzelające
- Sway back a bóle biodra
- Hallux rigidus lub functional hallux limited a ROM w biodrze
- Biodro biegacza
- Pośladki a bóle barku
- Skręcenie stawu skokowego a biodro
- Co determinuje wykonanie głębokiego przysiadu (ATG) bez „butt winku” (PPT)
- Zalecenia mobilizacyjne
- Przykłady ćwiczeń dla obszaru stawu biodrowego

Sala szkoleniowa dostosowana jest do wymogów szkolenia (przestrzeń, wyposażenie).

Podczas części praktycznych szkolenia kursanci pracują w parach mając do dyspozycji leżankę (jedna leżanka na dwie osoby).

Sposób walidacji: obserwacja w warunkach symulowanych.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych dla całego szkolenia + 15 minut po zakończonej części praktycznej dla każdego uczestnika na omówienie wyników obserwacji. (walidator obecny na sali podczas całego szkolenia)

Warunki zaliczenia:

Obecność na kursie z frekwencją nie mniejszą niż 80% czasu trwania usługi, potwierdzona listą obecności.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Rola stawu biodrowego. Pozycja neutralna biodra. Funkcjonalne zakresy ruchu.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 10 Pozycja stawu biodrowego a pomiar rotacji zewnętrznej. Mięśnie pośladkowe determinujące funkcję par mięśniowych wokół stawu biodrowego. Bóle biodra a siła mięśni wokół stawu.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 10 Ograniczenie wyprostu w biodrze a bóle pleców. Różnica długości kończyn a zmiany w stawie biodrowym. Chód z dominacją zginaczy biodra. Biomechaniczna przyczyna zmian zwyrodnieniowych w biodrze.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 10 FAI – główne cele w zapobieganiu dysfunkcji. Mięśnie centrujące staw biodrowy – ćwiczenia. W-sitting – analiza.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Przerwa obiadowa	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 10 Analiza pracy zginaczy stawu biodrowego. Skutki dominacji mięśni grupy tylnej. Przedni ślizg głowy kości udowej. Biodro hipermobilne.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	12:30	13:30	01:00
7 z 10 Butt gripping – nadaktywność mięśni pośladkowych. Piriformis syndrome – zespół mięśnia gruszkowatego. Biodro strzelające. Sway back a bóle biodra.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 10 Hallux rigidus lub functional hallux limited a ROM w biodrze. Biodro biegacza. Pośladki a bóle barku. Skręcenie stawu skokowego a biodro.	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	14:00	14:30	00:30
9 z 10 Co determinuje wykonanie głębokiego przysiadu (ATG) bez „butt winku” (PPT). Zalecenia mobilizacyjne. Przykłady ćwiczeń dla obszaru stawu biodrowego. -	Dr Ryszard Biernat	18-10-2026	14:30	15:45	01:15
10 z 10 Walidacja	-	18-10-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dr Ryszard Biernat

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego w Warszawie (wychowanie fizyczne ze specjalizacją w rehabilitacji ruchowej). W 2008 roku uzyskał stopień Doktora w zakresie rehabilitacji ruchowej. W latach 1978 – 84 Ryszard Biernat był odpowiedzialny za rehabilitację i odnowę biologiczną kadry Polski w piłce ręcznej mężczyzn. Uczestniczył m.in. w Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie w 1980 i Mistrzostwach Świata w Dortmundzie w 1982, na których reprezentacja Polski zdobyła brązowy medal. W latach 1985-2004 pracował w Zjednoczonych Emiratach Arabskich jako fizjoterapeuta odpowiedzialny za rehabilitację piłkarzy nożnych drużyn ligowych, a także reprezentacji ZEA. Współpracował z takimi trenerami jak Antoni Piechniczek, Jan Tomaszewski, Bernard Blaut czy Piet Hamberg. Pracownik naukowo-dydaktycznym na stanowisku adiunkta oraz wykładowcą przedmiotów związanych z fizjoterapią: kinezylogia, biomechanika i patobiomechanika. Dr Ryszard Biernat jest twórcą i pomysłodawcą Centrum Sportu i Rehabilitacji Biernat. Aktualnie prowadzi firmę pod nazwą Ruch i Rehabilitacja. Jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat prewencji urazów w sporcie pt. „Prewencja urazów w siatkówce”. Uczestnik, prelegent, organizator wielu międzynarodowych szkoleń i konferencji w zakresie medycyny sportowej, treningu i fizjoterapii. 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

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR):
<https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/biodro-staw-zycia/45>
3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- 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.
- W zależności od wymogów Operatorów i kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.
- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Adres

ul. Nowogrodzka 62c/41
02-002 Warszawa
woj. mazowieckie

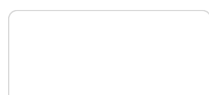
MoveOn Studio
ul. Nowogrodzka 62c, domofon 41
02-002 Warszawa

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska



E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689