



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

8 802 oceny

**Kurs Trening medyczny: odcinek
lędźwiowy, kończyna dolna**

Numer usługi 2025/11/04/55596/3127765

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 19.03.2026 do 20.03.2026

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

87,50 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- lekarzy,
- studentów w/w kierunków,
- trenerów,
- instruktorów sportu,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- 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

18-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do do samodzielnej pracy z pacjentem ortopedycznym w przychodniach, szpitalach, gabinetach oraz w klubach sportowych, w zakresie stosowania technik wykonywania ćwiczeń, nauczania oraz kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w odcinku lędźwiowym i kończynie dolnej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i określa prawidłową postawę ciała oraz podstawowe techniki pracy w treningu medycznym odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej	Uczestnik definiuje cel treningu medycznego i specyfikę pacjenta z urazami w obrębie kończyny dolnej i k. lędźwiowego	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje kontuzje przeciążeniowe i zabiegi chirurgiczne/urazy	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje programowanie i strategię wprowadzania ćwiczeń z I i II filaru	Test teoretyczny
	Uczestnik określa zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kończyny dolnej i k. lędźwiowego	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie pracuje z pacjentem ortopedycznym w przychodniach, szpitalach, gabinetach oraz w klubach sportowych w zakresie stosowania technik wykonywania ćwiczeń, nauczania oraz kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w odcinku lędźwiowym i kończynie dolnej	Uczestnik określa fundamentalne wzorce ruchowe w treningu medycznym	Test teoretyczny
	Uczestnik planuje ćwiczenia dedykowane: trening mobilności i trening oporowy, według specyfiki usprawniania wybranego segmentu ciała	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje fundamentalne wzorce ruchowe: Hip Hinge, Squat, Split Squat, Carry, ze szczególnym uwzględnieniem postawy wyjściowej i umiejętności koordynacji oddechu z ruchem.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wykorzystuje specyfikę odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik programuje proces usprawniania w oparciu o 3 filary	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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 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

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 do samodzielnej pracy z pacjentem ortopedycznym w przychodniach, szpitalach, gabinetach oraz w klubach sportowych, w zakresie stosowania technik wykonywania ćwiczeń, nauczania oraz kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w odcinku lędźwiowym i kończynie dolnej

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: 24 godziny dydaktyczne

PROGRAM KURSU :

Dzień I

1.Idea kursu.

2.Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów.

3.Trening medyczny: definicja, cel, specyfika pacjenta z urazami w obrębie kończyny dolnej i kręgosłupa lędźwiowego.

4.Kontuzje przeciążeniowe vs zabiegi chirurgiczne/ urazy.

5.Trzy filary w treningu medycznym.

6.I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu oporowym; Core: wydajność mięśni korpusu.

7.Programowanie i strategia I filaru.

8.Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej (artroskopia biodra, rekonstrukcja ACL/PCL, naderwanie MCL, szycie łąkotki, szycie Achillesa, naderwanie ATFL, CFL, „skręcenie” stawu kolanowego, meniscektomia, zabiegi chirurgiczne kręgosłupa lędźwiowego).

9.II filar w treningu medycznym

10.Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej. Ćwiczenia dedykowane - trening mobilności vs trening oporowy. Specyfika usprawniania wybranego segmentu ciała.

11.Ćwiczenia dedykowane wykorzystywane w leczeniu konkretnej patologii.

12.Programowanie i strategia wprowadzania II filaru.

Dzień II

1.Kontuzje przeciążeniowe kręgosłupa lędźwiowego (LBP), obręczy biodrowej (Iliopsoas Related), Greater Trochanter Pain Syndrome, Adductor Related), stawu kolanowego (ITBS, Runners Knee, Jumpers Knee, „chondromalacja rzepki”, Osgood Schlatter); stopy (tendinopatie Achillesa, Plantar Fascitis, Paluch koślawy). Specyfika patologii i wybrane przyczyny ich powstawania.

2.III filar w treningu medycznym - przyczynowe oddziaływanie treningu w procesie usprawniania pacjentów.

3.Fundamentalne wzorce ruchowe w treningu medycznym.

4.Fundamentalne wzorce ruchowe: Hip Hinge, Squat, Split Squat, Carry. Nauczanie ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem postawy wyjściowej i umiejętności koordynacji oddechu z ruchem.

5.Progresje i regresje ćwiczeń. Modyfikacje i wariacje.

6.Wykorzystanie specyfiki odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.

7.Programowanie procesu usprawniania w oparciu o 3 filary.

8.Indywidualizacja w procesie usprawniania pacjentów.

9.Cel, strategia i planowanie procesu usprawniania.

10.Q&A

11.Walidacja– test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja prowadzona stacjonarnie pod adresem: ul. Grudziądzka 3, Bydgoszcz

Kurs trwa 24 godz. dydaktycznych, co stanowi 18 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne - 7 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 17 godz. dydakt.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 1-6, teoria 90 min	mgr Sebastian Krawczyk	19-03-2026	08:30	13:30	05:00
2 z 8 Przerwa	dr Bartosz Rutowicz, PT	19-03-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 7-12, teoria 90 min	dr Bartosz Rutowicz, PT	19-03-2026	14:30	19:00	04:30
4 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 1-5, teoria 90 min	mgr Sebastian Krawczyk	20-03-2026	08:00	11:30	03:30
5 z 8 Przerwa	mgr Sebastian Krawczyk	20-03-2026	11:30	12:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 6-10, teoria 45 min	dr Bartosz Rutowicz, PT	20-03-2026	12:30	16:30	04:00
7 z 8 11.Walidacja - przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	dr Bartosz Rutowicz, PT	20-03-2026	16:30	16:45	00:15
8 z 8 11.Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji1.	-	20-03-2026	16:45	17:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	87,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	87,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2
dr Bartosz Rutowicz, PT
 Założyciel i właściciel Rehalab Academy - firmy edukacyjnej dla lekarzy i fizjoterapeutów organizującej szkolenia w Polsce i Europie, od 2009 roku do chwili obecnej zostało przeszkolonych

ponad 12500 specjalistów, - autor kursów z zakresu diagnostyki, leczenia zachowawczego i pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, obręczy biodrowej, stawu skokowego i stopy , - uważany za eksperta w zakresie prewencji i leczenia artrofibrozy po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych, - praktykujący klinicysta w dziedzinie fizjoterapii ortopedycznej - właściciel specjalistycznego gabinetu fizjoterapii ortopedycznej w Krakowie. - anatom - asystent w Katedrze Anatomii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek Polskiego Towarzystwa Anatomicznego. - naukowiec - autor kilkunastu publikacji naukowych oraz wystąpień na konferencjach i kongresach naukowych. Trener zrealizował 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.



2 z 2

mgr Sebastian Krawczyk

Absolwent AWF w Krakowie na kierunku WF. Instruktor Kick-boxingu, snowboardu, trener personalny. Posiada wieloletnie dośw. w prowadzeniu zajęć sportowych. Specjalizuje się w treningu sportowym i rehabilitacyjnym.

Na co dzień pracuje z pacjentami:

- po zabiegach ortopedycznych w obrębie narządu ruchu (staw kolanowy, obręcz barkowa, kręgosłup, s.skokowy, s.biodrowy);
- po urazach sportowych (z bólami w obrębie kolan, kręgosłupa czy barku);
- z problemami przeciążeniowymi w obrębie (kolan, bioder, kręgosłupa, stopy).

Specjalizuje się w treningu osób po operacji kolan. Rokrocznie ok. 30 – 40 pacjentów pod jego opieką powraca do sportu w czasie 4-8 miesięcy od operacji. Spektakularne efekty uzyskuje także w pracy z pacjentami z tzw. „konfliktem w stawie rzekowo- udowym” oraz „zamrożonym barkiem”.

Współpracuje i prowadzi podopiecznych w zakresie:

- usprawniania i treningu ogólnorozwojowego;
- redukcji wagi ciała i treningu ogólnorozwojowy;
- korekcji wad postawy;
- treningu siłowego.

Współpracuje z zawodnikami różnych dyscyplin (min. sporty walki, narciarstwo, żużel, koszykówka, piłka nożna) w zakresie:

- usprawniania po kontuzjach;
- przygotowania motorycznego;
- treningu siłowego

Na przestrzeni ponad 10 lat pracował z wieloma osobami i wypracował skuteczny sposób aby jego podopieczni osiągnęli założone cele. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczo

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 ODNOWA.
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. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Walidacja - weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457