



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 100 ocen

**Kurs Rozejście mięśnia prostego brzucha -
diagnostyka i terapia**

Numer usługi 2025/11/08/55596/3136697

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 01.02.2026 do 02.02.2026

1 650,00 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

78,57 PLN brutto/h

78,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów w szczególności uroginekologicznych i zajmujących się kobietami w ciąży i po porodzie,
- położnych,
- terapeutów dna miednicy,
- trenerów personalnych,
- trenerów medycznych pracujących z pacjentami z zaburzeniami w obrębie kresy białej,
- lekarzy,
- osteopatów,
- 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

31-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie badania manualnego, wnioskowania klinicznego, badania narzędziowego, wykorzystania elektrostymulacji, podstaw USG, terapii sprzętowej oraz techniki pracy manualnej z pacjentkami z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje warunki powstania kresy, ryzyka i rozejścia. Samodzielnie określa normy funkcjonalne, badanie statyczne i dynamiczne, anatomię i fizjologię ściany brzucha i mięśni dna miednicy	Uczestnik definiuje rozejścia, czynniki ryzyka, warunki powstania kresy	Test teoretyczny
	Uczestnik określa funkcje core dla prawidłowego działania kresy	Test teoretyczny
	Uczestnik określa normy funkcjonalne kresy białej, badanie statyczne i dynamiczne oraz określa skale diagnostyczne do oceny stanu klinicznego pacjentki	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje anatomię i fizjologię ściany brzucha i mięśni dna miednicy powiązanych z kresą białą	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie przy wykorzystaniu technik manualnych oraz terapii sprzętowej leczy pacjentki z rozejściem mięśnia prostego brzucha	Uczestnik prowadzi ćwiczenia fizyczne z uwzględnieniem treningu siłowego do uzyskania poprawy funkcji mięśni brzucha u pacjentki	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik przeprowadza badanie postawy ciała dla potrzeb pracy z diastazą oraz pracuje technikami globalnymi i lokalnymi w terapii rozejścia	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wykorzystuje urządzenia i terapie wspomagające pracę z rozejściem - terapia tecar, taping, elektrostymulacja, biofeedback, techniki osteopatyczne	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii	Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje pacjentowi plan pracy i zastosowane metody	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 ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie badania manualnego, wnioskowania klinicznego, badania narzędziowego, wykorzystania elektrostymulacji, podstaw USG, terapii sprzętowej oraz techniki pracy manualnej z pacjentkami z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

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: 21 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Dzień I

1. Definicja rozejścia, czynniki ryzyka, warunki powstania.
2. Funkcja core dla prawidłowego działania kresy. Anatomia i fizjologia ściany brzucha i mięśni dna miednicy powiązanych z kresą białą.
3. Badanie postawy ciała dla potrzeb pracy z diastazą.
4. Normy funkcjonalne kresy białej, badanie statyczne i dynamiczne.
5. USG kresy przez powłoki brzuszne.
6. Techniki globalne i lokalne w terapii rozejścia.
7. Praca manualna i techniki wspomagające w okresie ciąży i porodu.

Dzień II

1. Ćwiczenia wolne oraz ćwiczenia z wykorzystaniem drobnego sprzętu w korekcji funkcji kresy białej.
2. Techniki i urządzenia wspomagające pracę z rozejściem:
 - terapia tecar,
 - taping,
 - elektrostymulacja,
 - biofeedback,
 - techniki osteopatyczne.

3. 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 i przekaże do walidatora w wersji elektronicznej.

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.

Szkolenie obejmuje wiedzę teoretyczną w zakresie anatomii i fizjologii core oraz związanych z kresą mięśni dna miednicy, a także połączeń funkcjonalnych w ciele, zaburzeń czynnościowych kresy, zmianach w ciele kobiety w okresie ciąży i porodu oraz zmianach związanych z treningiem sportowym w obrębie kresy białej.

Szkolenie obejmuje holistyczne podejście do problemu diastazy.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz.45 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 6 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 15 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

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 – dz I, punkty 1-4, teoria 90 min	Agnieszka Bachorz	01-02-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 8 Przerwa	Agnieszka Bachorz	01-02-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz I, punkty 5-7, teoria 90 min	Agnieszka Bachorz	01-02-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz II, punkt 1, teoria 45 min	Agnieszka Bachorz	02-02-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 8 Przerwa	Agnieszka Bachorz	02-02-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz II, punkt 2, teoria 45 min	Agnieszka Bachorz	02-02-2026	13:00	15:45	02:45
7 z 8 Punkt 3. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	Agnieszka Bachorz	02-02-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 8 3.Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji.	-	02-02-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

78,57 PLN

Koszt osobogodziny netto

78,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Bachorz

Ukończyła AWF we Wrocławiu w 2004, tytuł specjalisty fizjoterapii uzyskała w 2019 roku. Jest absolwentką wielu szkoleń w dziedzinie fizjoterapii, zarówno fizjoterapii ogólnej jak i terapii dna miednicy. Ukończyła prestiżowy cykl szkoleń fizjoterapii dna miednicy prowadzony przez wykładowców z Wielkiej Brytanii, Francji, Brazylii i Belgii.

23 –letnie doświadczenie zdobywała w szpitalach, prywatnych gabinetach i dużych klinikach. Przez 6 lat wykładała na Wydziale Fizjoterapii prywatnej uczelni, Akademii Medycznej oraz prowadząc kursy i szkolenia zarówno z fizjoterapii ogólnej jak i fizjoterapii dna miednicy. Czynnie uczestniczy w sympozjach i konferencjach medycznych i biomechanicznych. Jest autorką publikacji dla przeglądu urologicznego.

W pracy stara się podchodzić do pacjenta holistycznie, zwracając uwagę na jego wszystkie problemy zdrowotne i uwzględniając je podczas planowania terapii. Ze względu na specyfikę pracy z dnem miednicy, ukończyła również wiele szkoleń z zakresu dietytyki i probiotykoterapii. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe 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. 28 Czerwca 1956 r. 135

61-544 Poznań

woj. wielkopolskie

Centrum Medyczne Stanley

Walidacja: ul. Grudziądzka 3, 85-130 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