

**Kurs: Stopa - nasza podpora**

Numer usługi 2025/11/18/36350/3155302

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

3 733 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 08.02.2026 do 08.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

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

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

26

Data zakończenia rekrutacji

01-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do zdobycia najnowszej, szczegółowej wiedzy na temat diagnostyki, leczenia i funkcjonowania stopy. Łączy wiedzę teoretyczną z praktyczną, opartą na licznych przypadkach klinicznych. Instruktor przekazuje praktyczne wskazówki i niuanse wynikające z codziennej pracy z pacjentami i sportowcami. Uczestnicy nabędą umiejętności podejmowania autonomicznych i odpowiedzialnych decyzji oraz poznają zasady etyki pracy z pacjentem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie diagnozuje pacjenta, planuje oraz przeprowadzenia fizjoterapię zachowawczą stopy	opisuje anatomię i biomechanikę stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opisuje interakcję mięśni i ich wpływ na prawidłową pracę stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	klasyfikuje zaburzenia w obrębie stopy oraz różne metody ich diagnostyki - testuje i koryguje ustawienie stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje metody terapeutyczne i leczy objawy bólowe w obszarze stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik podejmuje się terapii w sposób autonomiczny i odpowiedzialny z zachowaniem kodeksu etycznego fizjoterapeuty	wskazuje problemy etyczne wynikające z jego profesji	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)

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.

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

5 h dydaktycznych - zajęcia praktyczne

5 h dydaktycznych - zajęcia teoretyczne

Zakres tematyczny:

- Wstęp – anatomia funkcjonalna i biomechanika
- Stopa pierwotna a cywilizacyjna
- Funkcje stopy
- Stopa stabilna czy mobilna?
- Stopa supinacyjna czy pronacyjna?
- Najczęstsze urazy w obrębie stopy i stawu skokowego
- Skręcenie stawu skokowego – następstwa, postępowanie, powikłania
- CAI (przewlekła niestabilność stawu skokowego) – aktualne spojrzenie
- Zmian systemu push-pull a stopa i staw skokowy
- Tendinopatia ścięgna Achillesa – 2 rodzaje urazu, postępowanie
- Rozciągnięto podszwowe / ostroga – postępowanie
- Typowa stopa cywilizacyjna
- Core foot system
- Obuwie a stopa (shoe vs barefoot)
- Wkładki a **stopa kurs** – aktualne rekomendacja
- Trening na niestabilnym czy stabilnym podłożu
- Prawidłowy schemat chodu
- Stopa podczas biegu
- Jak dzisiaj powinniśmy ćwiczyć stopę?
- Przykłady ćwiczeń

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: wykład /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach - każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno- kosmetycznych

Walidacja: obserwacja w warunkach symulowanych - walidator obecny na sali podczas trwania szkolenia

Warunki zaliczenia:

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

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wstęp – anatomia funkcjonalna i biomechanika. Stopa pierwotna a cywilizacyjna. Funkcje stopy	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 9 Stopa stabilna czy mobilna? Stopa supinacyjna czy pronacyjna? Najczęstsze urazy w obrębie stopy i stawu skokowego	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 9 Skręcenie stawu skokowego – następstwa, postępowanie, powikłania CAI (przewlekła niestabilność stawu skokowego) – aktualne spojrzenie. Zmian systemu push-pull a stopa i staw skokowy	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 9 Tendinopatia ścięgna Achillesa – 2 rodzaje urazu, postępowanie	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	11:30	12:00	00:30
5 z 9 Przerwa obiadowa	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 9 Rozciągno podeszwowe / ostroga – postępowanie. Typowa stopa cywilizacyjna. Core foot system	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	12:30	14:15	01:45
7 z 9 Obuwie a stopa (shoe vs barefoot). Wkładki a stopa kurs – aktualne rekomendacja. Trening na niestabilnym czy stabilnym podłożu	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	14:15	15:00	00:45
8 z 9 Prawidłowy schemat chodu. Stopa podczas biegu. Jak dzisiaj powinniśmy ćwiczyć stopę?	dr Ryszard Biernat	08-02-2026	15:00	15:45	00:45
9 z 9 Walidacja	-	08-02-2026	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

Ryszard Biernat jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku 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.

W 2005 roku został zatrudniony na stanowisku kierownika Centrum Rehabilitacji Ruchowej przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Jest również pracownikiem 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

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/stopa-nasza-podpora/42>

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 żywienia, 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.

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

Adres

ul. Przechodnia 2
00-100 Warszawa
woj. mazowieckie

Centrum Rehabilitacji Sportowej
ul. Przechodnia 2,
00-100 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