



DAWID KASOLIK
SYNTONIC

★★★★★ 4,9 / 5

505 ocen

Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) for Women's Health

Numer usługi 2025/11/26/35015/3174098

📍 Tomaszowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 06.02.2026 do 08.02.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

131,58 PLN brutto/h

131,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Fizjoterapeuci, trenerzy personalni, trenerzy przygotowania motorycznego, masażyści, lekarze - z co najmniej 3 miesięcznym doświadczeniem na w/w stanowisku pracy.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	02-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	19
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 - DNS for Women's Health przygotowuje do samodzielnego przeprowadzenia terapii z klientem dzięki wykorzystaniu technik uwzględniających pracę z problemami dna miednicy u kobiet.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Poznaje kinezylogię rozwojową, ontogenezę człowieka, zagadnienia związane ze stabilizacją posturalną	Wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Poznaje i definiuje wpływ pracy przepony na dno miednicy, rozpoznaje dysfunkcje w pracy dna miednicy, poznaje relaksację oddechową, definiuje wpływ ciąży na dno miednicy	Dokonanie wyboru odpowiednich technik pracy z pacjentem oraz wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Poznaje techniki tkanek miękkich i mobilizację odcinka lędźwiowego w przypadku problemów z dnem miednicy	Dokonanie wyboru odpowiednich technik pracy z pacjentem oraz wykonanie prawidłowego opisu sytuacji pacjenta.	Wywiad swobodny
		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

Szkolenie odbywa się stacjonarnie w sali zaopatrzonej w rzutnik multimedialny oraz miejsce z matami do ćwiczeń.

W trakcie zajęć teoretycznych uczestnicy korzystają z miejsca przeznaczonego na naukę tematów teoretycznych.

Wykładowca wykonuje pokaz technik treningowych następnie uczestnicy pod nadzorem wykładowcy samodzielnie wykonują **ćwiczenia na sobie i na partnerze z pary**.

W czasie praktyki korzystają z mat do ćwiczeń przyrządów treningowych.

Usługa adresowana jest do uczestników, którzy mają doświadczenia w prowadzeniu treningów/ ćwiczeń dla klientek z problemami dna miednicy i pragną zwiększyć swój warsztat pracy **oraz zdobyć większe doświadczenie w wykorzystaniu metody DNS w codziennej pracy**

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka związaną z obszarem mięśni dna miednicy.

Czas trwania szkolenia liczony jest w godzinach zegarowych.

Zagadnienia poruszane na zajęciach to teoria i praktyka potrzebne do uzyskania przez uczestnika umiejętności teoretycznych oraz praktycznych na temat samodzielnego stosowania terapii DNS u pacjentek z dysfunkcją napięciową mięśni dna miednicy.

W celu osiągnięcia tego celu uczestnik powinien poznać takie szczegółowe zagadnienia przedstawiane w poszczególne dni jak:

Dzień 1.

1. Kinezylogia rozwojowa, ontogeneza – podstawowe zagadnienia
2. Informacje związane z rozwojem człowieka, przebiegiem podstawowych wzorców ruchowych i ich zmianie w trakcie pierwszych miesięcy życia.
3. Fazy rozwoju w pierwszym roku życia

Podstawowe terminy i zagadnienia związane z fazami rozwoju motoryki w pierwszym roku życia człowieka. Ich prawidłowy przebieg.

3. Stabilizacja kręgosłupa, tułowia, miednicy w płaszczyźnie strzałkowej, wzorce oddechow.

Zagadnienia związane ze stabilizacją ciała w różnych segmentach organizmu. Analiza tej cechy z uwzględnieniem płaszczyzny strzałkowej oraz z jednoczesną analizą wzorców oddechowych i ich wpływu na w/w zagadnienia.

4. Testy posturalne DNS – system stabilizacji kręgosłupa.

Zagadnienia związane z analizą i wykorzystaniem testów posturalnych DNS w praktyce terapeutycznej. Informacje związane ze znaczeniem i wpływie systemu stabilizacyjnego na stan kręgosłupa. 5. Podstawy badania stabilizacji posturalnej i zasady leczenia

Dzień 2.

1. Kinezylogia rozwojowa i ontogenetyczny wpływ na funkcję dna miednicy
2. Zależność funkcjonalna przepony od dna miednicy. Dno miednicy a integracja z globalnymi wzorcami ruchu
3. Relaksacja i aktywizacja mięśni dna miednicy: pokaz i warsztaty
4. Cięża - znaczenie przepony i dna miednicy. Techniki DNS dla kobiet ciężarnych - pokaz i warsztaty

Dzień 3.

1. Wysiłkowe nietrzymanie moczu. Bolesne miesiączkowanie. Niespecyficzne problemy obszaru miednicy -ból, zaparcia. Ocena czynnościowa według DNS i strategię leczenia
2. Techniki tkanek miękkich i wisceralnych, leczenie „aktywnej blizny” z wykorzystaniem fenomenu według Lewita: warsztat
3. Mobilizacja DNS dla odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz mobilizacja i relaksacja z wykorzystaniem techniki Lewitta + techniki samoleczenia okolicy miednicy. Demonstracja i warsztat.
4. Pokaz dla pacjenta: Kompleksowa ocena i leczenie DNS osoby z dysfunkcją dna miednicy DNS. Samoleczenie dla klientek z problemem dna miednicy, edukacja klienta. Dyskusja końcowa

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Kinezyjologia rozwojowa, ontogeneza	Martina Jezkova	06-02-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 13 Fazy rozwoju w pierwszym roku życia	Martina Jezkova	06-02-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 13 Stabilizacja kręgosłupa, tułowia, miednicy w płaszczyźnie strzałkowej, wzorce oddechowe.	Martina Jezkova	06-02-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 13 Testy posturalne DNS – system stabilizacji kręgosłupa.	Martina Jezkova	06-02-2026	16:00	17:00	01:00
5 z 13 Kinezyjologia rozwojowa i ontogenetyczny wpływ na funkcję dna miednicy	Martina Jezkova	07-02-2026	09:00	10:30	01:30
6 z 13 Zależność funkcjonalna przepony od dna miednicy. Dno miednicy a integracja z globalnymi wzorcami ruchu	Martina Jezkova	07-02-2026	10:45	12:30	01:45
7 z 13 Relaksacja i aktywizacja mięśni dna miednicy: pokaz i warsztaty	Martina Jezkova	07-02-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Cięża - znaczenie przepony i dna miednicy. Techniki DNS dla kobiet ciężarnych - pokaz i warsztaty	Martina Jezkova	07-02-2026	15:15	17:00	01:45
9 z 13 Wysiłkowe nietrzymanie moczu. Bolesne miesiączkowanie . Niespecyficzne problemy obszaru miednicy -ból, zaparcia. Ocena czynnościowa według DNS i strategię leczenia	Martina Jezkova	08-02-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 13 Techniki tkanek miękkich i wisceralnych, leczenie „aktywnej blizny” z wykorzystaniem fenomenu według Lewita: warsztat	Martina Jezkova	08-02-2026	10:45	12:30	01:45
11 z 13 Mobilizacja DNS dla odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz mobilizacja i relaksacja z wykorzystaniem techniki Lewitta + techniki samoleczenia okolicy miednicy. Demonstracja i Warsztat.	Martina Jezkova	08-02-2026	13:30	14:45	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Kompleksowa ocena i leczenie DNS osoby z dysfunkcją dna miednicy DNS. Samoleczenie dla klientek z problemem dna miednicy, edukacja klienta. Dyskusja końcowa	Martina Jezkova	08-02-2026	14:45	15:15	00:30
13 z 13 Walidacja	-	08-02-2026	15:15	15:45	00:30

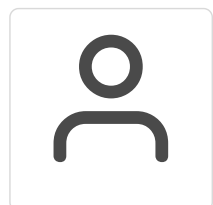
Cennik

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	131,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	131,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Martina Jezkova

Ukończyła licencjat z fizjoterapii na Trzecim Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Karola w Pradze w 2002 roku.

Lenka Oplatková rozpoczęła pracę jako fizjoterapeuta w Klinice Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego Motol w Pradze, gdzie specjalizowała się w leczeniu operacyjnym rdzenia kręgowego.

W 2005 roku uzyskała tytuł magistra na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Karola. Została pracownikiem Kliniki Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego Motol kierowanej przez prof. Pawła Kolara, gdzie przez szereg lat pracowała na Oddziale Rdzenia Kręgowego, w tym jako

ordynator oddziału, zdobywając tym samym szerokie doświadczenie w pracy z pacjentami neurologicznymi. Od powrotu z urlopu macierzyńskiego pracuje w ramach Przychodni Kliniki Rehabilitacji, gdzie dużą część klientów stanowią pacjenci neurologiczni, ortopedyczni, a także sportowcy.

W leczeniu sportowców Lenka specjalizuje się głównie w biegaczach i tenisistach.

Lenka ukończyła liczne kursy zawodowe, takie jak kursy Praskiej Szkoły Medycyny Manualnej i Rehabilitacji, Odruch Lokomocji wg Vojty i wiele innych m.in. Mobilizacja powięzi metodą Stecco, Mojžíšová, McKenzie, trening sportowy i taping medyczny. Otrzymała zaświadczenie o pomyślnym ukończeniu szkolenia na Lokomacie.

Jest certyfikowanym instruktorem „Podejście Kolarza do dynamicznej stabilizacji nerwowo-mięśniowej: model kinezylogii rozwojowej”. Prowadziła liczne kursy zarówno w Czechach i na Słowacji, jak i w innych krajach europejskich, Ameryce Północ

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają dostęp do materiałów w formie online oraz skrypt w formie papierowej.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik zobowiązany jest do wcześniejszego zarejestrowania się na szkolenie poprzez stronę syntonic.pl w celu rezerwacji miejsca na szkolenie.

Wykształcenie medyczne - fizjoterapeuci, masażyści, lekarze, osteopaci lub wykształcenie dotyczące nauki o zdrowiu np: trenerzy przygotowania motorycznego, trenerzy.

Informacje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy to wejdź na naszą stronę, zaloguj się do panelu klienta i daj znać czy potrzebujesz nocleg, transport z lotniska lub chcesz zamówić jedzenie w trakcie szkolenia. W razie jakichkolwiek pytań zapraszamy do kontaktu z naszym centrum szkoleniowym.

www.syntonic.pl

Podstawa zwolnienia z VAT: art.43 ust. 1 pkt 26 lit. a ustawy o podatku od towarów i usług. Kurs organizowany w ramach Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego „Syntonic” (numer RSPO: 478 034)

Adres

ul. Krakowska 68
32-085 Tomaszowice
woj. małopolskie

Dwór w Tomaszowicach

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Gregorczyk

E-mail kasolik@syntonic.pl

Telefon (+48) 577 365 999