

**KURS TRENING MEDYCZNY: ODCINEK
ŁĘDŹWIOWY I KOŃCZYNA DOLNA.**

Numer usługi 2025/11/27/11130/3176723

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

87,50 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

Monika Korfanty
REHAMAX

★★★★★ 4,7 / 5

704 oceny

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 16.09.2026 do 17.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy oraz trenerów personalnych specjalizujących się w treningu medycznym, studentów fizjoterapii i osteopatii.</p> <p>Usługa adresowana jest również do uczestników wszystkich projektów również do uczestników: Kierunek- Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem.</p>
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	15-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik kursu jest przygotowany do kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w obrębie odcinka lędźwiowego kręgosłupa i kończyny dolnej. Jest przygotowany do stosowania sposobów nieoperacyjnego leczenia, przeprowadzania właściwego procesu terapeutycznego, wykonania technik diagnostycznych i leczniczych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	Definiuje prawidłową postawę ciała i pozycje wyjściowe do ćwiczeń.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje i określa prawidłową postawę ciała oraz podstawowe techniki pracy w treningu medycznym odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej.	Określa jakie ćwiczenia stanowią podstawę czy uzupełnienie w treningu usprawniającym – trzy filary treningu pacjenta. Definiuje oddech anatomiczny i oddech biomechaniczny. Określa ćwiczenia dobrane do dysfunkcji kręgosłupa -określa ćwiczenia dobrane do pacjenta po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych i konkretnej patologii kończyn.	Test teoretyczny Test teoretyczny Test teoretyczny
	Określa ćwiczenia przy kontuzjach przeciążeniowych kończyn.	Test teoretyczny
Uczestnik samodzielnie prowadzi usprawnianie i trening pacjentów ortopedycznych z dysfunkcjami w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyn dolnych.	Definiuje fundamentalne wzorce ruchowe. Stosuje aktualne sposoby nieoperacyjnego leczenia, przeprowadzania właściwego procesu terapeutycznego, wykonania technik diagnostycznych i leczniczych.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	Planuje rehabilitację i programuje trening - mobilność/stretching - w oparciu o aktualny stan pacjenta, jego możliwości i ograniczenia ruchowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik jest świadomy przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się.	Dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności.	Wywiad swobodny
	Uczestniczy w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.	Wywiad swobodny

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, lekarzy, trenerów personalnych specjalizujących się w treningu medycznym, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać podstawy anatomii.

Czas trwania kursu: 24 godziny dydaktyczne.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

- podział na grupy 2 osobowe w trakcie zajęć praktycznych,

-liczba przydzielonych stanowisk na grupę : 1, elementy wchodzą w jego skład: mata terapeutyczna, taśmy theraband, piłki, obciążniki.

HARMONOGRAM

I dzień

8.00.00-11.00 Idea kursu. Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów. Trening medyczny: definicja, cel, specyfika pacjenta z urazami w obrębie kończyny dolnej i kręgosłupa lędźwiowego.

Przerwa kawowa: 11.00-11.15

11.15-13.00 Trzy filary w treningu medycznym. I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu oporowym; Core: wydajność mięśni korpusu.

Przerwa obiadowa: 13.00-13.30

13.30-16.30 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).II filar w treningu medycznym.

Przerwa kawowa: 16.30-16.45

16.45-19.00 Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej. Ćwiczenia dedykowane – trening mobilności vs trening oporowy. Specyfika usprawniania wybranego segmentu ciała. Ćwiczenia dedykowane wykorzystywane w leczeniu konkretnej patologii.Programowanie i strategia wprowadzania II filaru.

II dzień

8.00-11.00 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.III filar w treningu medycznym – przyczynowe oddziaływanie treningu w procesie usprawniania pacjentów.Fundamentalne wzorce ruchowe w treningu medycznym.

Przerwa kawowa: 11.00-11.15

11.15-13.00 Fundamentalne wzorce ruchowe: Hip Hinge, Squat, Split Squat, Carry. Nauczanie ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem postawy wyjściowej i umiejętności koordynacji oddechu z ruchem.Progresje i regresje ćwiczeń. Modyfikacje i wariacje.Wykorzystanie specyfiki odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.

Przerwa obiadowa: 13.00 - 13.30

13.30-16.30 Programowanie procesu usprawniania w oparciu o 3 filary.Indywidualizacja w procesie usprawniania pacjentów.Cel, strategia i planowanie procesu usprawniania.Q&A

16.30-17.00 Walidacja

Kurs trwa 24 godz. dydaktyczne, co stanowi 18 godz. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 1h 45min. oraz walidację. 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 - 8 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne - 16 godz. dydakt.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Idea kursu. Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów. Trening medyczny.	Bartosz Rutowicz	16-09-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 13 przerwa	Bartosz Rutowicz	16-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 13 Trzy filary w treningu medycznym. I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu oporowym; Core: wydajność mięśni korpusu.	Sebastian Krawczyk	16-09-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 13 przerwa	Sebastian Krawczyk	16-09-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 13 Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej.	Bartosz Rutowicz	16-09-2026	13:30	16:30	03:00
6 z 13 przerwa	Bartosz Rutowicz	16-09-2026	16:30	16:45	00:15
7 z 13 Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej. Ćwiczenia dedykowane.	Sebastian Krawczyk	16-09-2026	16:45	19:00	02:15
8 z 13 Kontuzje przeciążeniowe.	Bartosz Rutowicz	17-09-2026	08:00	11:00	03:00
9 z 13 przerwa	Bartosz Rutowicz	17-09-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 13 Fundamentalne wzorce ruchowe.	Sebastian Krawczyk	17-09-2026	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 przerwa	Sebastian Krawczyk	17-09-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 13 Programowanie procesu usprawniania w oparciu o 3 filary. Indywidualna zacja w procesie usprawniania pacjentów.	Sebastian Krawczyk	17-09-2026	13:30	16:15	02:45
13 z 13 2 etap walidacji	-	17-09-2026	16:15	16:45	00:30

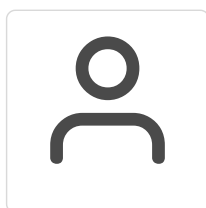
Cennik

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

Bartosz Rutowicz

Fizjoterapia, rehabilitacja sportowa, rehabilitacja pourazowa.

Od wielu lat prowadzi własną praktykę rehabilitacyjną w prywatnym gabinecie. Obecnie pracuje na stanowisku asystenta w Katedrze i Zakładzie Anatomii Collegium Medicum na Uniwersytecie.

W 2004 r. ukończył studia magisterskie na kierunku Fizjoterapia, a w 2010 r. studia doktoranckie na AWF w Krakowie. W roku 2012 obronił pracę doktorską. Pierwsze lata jego przygody zawodowej skupiały się na edukacji podyplomowej, praktykowaniu zawodu oraz pracy ze studentami. W roku 2006 rozpoczął proces nostryfikacji dyplomu fizjoterapeuty w Nowym Jorku.

W 2008 r. założył firmę Rehalab, w której przeszkolił ponad 3000 fizjoterapeutów oraz lekarzy w

kilkunastu krajach Europy w zakresie diagnostyki, leczenia zachowawczego, pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, stawu skokowego i stopy. Posiada doświadczenie niezbędne do realizacji usługi zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed terminem publikacji usługi.



2 z 2

Sebastian Krawczyk

fizjoterapia, ortopedia

Pracuję głównie ze sportowcami i osobami po urazach ortopedycznych, pozostając w ścisłej współpracy z ortopedą i fizjoterapeutą. Jestem instruktorem sportu (snowboard, gimnastyka, sporty siłowe). W 2017 roku dołączyłem do elitarnego grona instruktorów Międzynarodowej Szkoły Strongfirst – The School of Strength. Jestem instruktorem SFG1 – StrongFirst Girya i SFB – Strongfirst Bodyweight training. Ze sportem mam do czynienia od 20 lat. Trenując boks i kick-boxingu w latach 1999-2003 zdobywałem medale na turniejach strefowych i ogólnopolskich. Byłem też członkiem kadry narodowej juniorów. Najważniejsze osiągnięcia: Mistrzostwo Polski (Junior), Kick-Boxing -1999; Wicemistrzostwo Polski (Młodzieżowiec), Kick-Boxing 2002; Wicemistrzostwo Polski (senior), Kick-Boxing 2003. Cały czas się rozwijam, szkole i nieustannie trenuję. Uważam, że ruch daje nam więcej dobrego niż powszechnie myślimy. Aktualnie trening systemem Hardstyle Kettlebells, biegi górskie i trening usprawniający to najbliższe mi aktywności i formy ruchu. W 2004 roku ukończył studia magisterskie na kierunku Fizjoterapia, a w 2010 roku studia doktoranckie na AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie. W roku 2012 obronił pracę doktorską. Dyplomowany terapeuta Międzynarodowego Instytutu McKenziego, dyplomowany terapeuta PNF. Posiada doświadczenie niezbędne do realizacji usługi zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed terminem publikacji usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

uczestnicy otrzymują skrypt autorstwa prowadzących kurs

Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie www.rehamax.com.pl i wypełniony przesłać na adres mailowy wraz z dokumentem potwierdzającym wykształcenie i informacją o formie płatności.

Informacje dodatkowe

1 godzina edukacyjna to 45 minut.

Każdy z uczestników otrzyma długopis oraz skrypt z treściami realizowanymi podczas kursu.

Podstawa zwolnienia z VAT:

art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Usługa adresowana jest również do uczestników projektów: , Małopolski pociąg do kariery , Nowy start w Małopolsce z EURESem.

Adres

ul. Hetmańska 40 a
35-045 Rzeszów
woj. podkarpackie

Sala szkoleniowa składająca się z dwóch części: sali na zajęcia teoretyczne oraz sali na zajęcia praktyczne. Sala w pełni wyposażona w sprzęt potrzebny do szkolenia: projektor, stoły rehabilitacyjne, materace do ćwiczeń, piłki terapeutyczne. Sprzęt pomocniczy. W budynku znajduje się zaplecze socjalne dla uczestników, toalety i szatnia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Korfanty

E-mail biuro@rehamax.com.pl

Telefon (+48) 512 220 494