



Karol Sitarz  
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5

1 046 ocen

## KOLANO: fizjoterapia pourazowa i pooperacyjna oparta na dowodach naukowych (Evidence Based Medicine in Practice) - Kurs

Numer usługi 2026/01/02/15046/3236650

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 15.12.2026 do 16.12.2026

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

91,30 PLN brutto/h

91,30 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, osteopatów oraz lekarzy.</li> <li>Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	30
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-12-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	23
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do wykonywania dokładnej diagnostyki oraz planowania i przeprowadzenia fizjoterapii zachowawczej, przed i pooperacyjnej urazów stawu kolanowego. Kurs przygotowuje do pracy z pacjentem ortopedycznym w gabinetach, klubach sportowych i szpitalach.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji



# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?**

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

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

- Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, osteopatów oraz lekarzy.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

### Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa w zależności od potrzeb danego dnia szkoleniowego.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych i matach, na jeden stół/matę przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania kursu: 23 godziny dydaktyczne (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 4

Liczba godzin zajęć praktycznych: 18 godzin 30 minut

Walidacja efektów kształcenia: 15 minut

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

### Program kursu

#### Zagadnienia szczegółowe kursu

1. Anatomia i biomechanika kliniczna stawu kolanowego. Struktura stawu kolanowego. Funkcje biomechaniczne stawu
2. Wywiad kliniczny: Kluczowe pytania diagnostyczne. Ocena historii pacjenta
3. Strategia badania: Procedury diagnostyczne, Planowanie badania klinicznego

4. Badanie struktur stawu kolanowego: Palpacja i testy funkcjonalne. Ocena ruchomości i stabilności stawu
5. Reakcja organizmu na uraz: Krwiak pourazowy vs urazowe zapalenie stawu. Procesy zapalne i regeneracyjne
6. Uszkodzenie więzadła pobocznego piszczelowego (MCL): Patofizjologia i mechanizm urazu. Wywiad i diagnostyka. Leczenie zachowawcze
7. Uszkodzenia łąkotek: Patofizjologia i epidemiologia. Wywiad i interpretacja badania. Leczenie zachowawcze
8. Fizjoterapia po operacjach łąkotek: Rehabilitacja po meniscektomii. Szycie łąkotki – proces fizjoterapeutyczny
9. Więzadło krzyżowe przednie (ACL): Epidemiologia i patofizjologia. Diagnostyka i leczenie (zachowawcze vs operacyjne). Metody rekonstrukcji ACL. Przygotowanie do zabiegu – optymalny czas na rekonstrukcję
10. Fizjoterapia po rekonstrukcji ACL/PCL: Planowanie fizjoterapii pooperacyjnej. Fazy rehabilitacji i działanie przeciwzapalne. Praca nad wyprostem i zakresem zgięcia. Mobilność stawu rzepkowo-udowego i opieka nad blizną pooperacyjną. Stopniowe obciążanie i zaopatrzenie ortopedyczne. Trening chodu, techniki pasywne vs aktywne. Powrót do aktywności: - bieganie (RTR) - trening skocznościowy, - powrót do sportu (RTS)
11. Praktyka fizjoterapii pooperacyjnej stawu kolanowego: Fizjoterapia po meniscektomii i szyciu łąkotki. Rekonstrukcja ACL i PCL – zajęcia praktyczne.

## **Ramowy program kursu**

### **DZIEŃ I:**

1. Anatomia i biomechanika kliniczna stawu kolanowego.
2. Wywiad.
3. Strategia badania.
4. Badanie wybranych struktur stawu kolanowego.
5. Reakcja organizmu na uraz: krwiak pourazowy vs urazowe zapalenie stawu.
6. Uszkodzenie więzadła pobocznego piszczelowego (MCL): patofizjologia, wywiad, interpretacja badania, leczenie zachowawcze.
7. Uszkodzenia łąkotek: patofizjologia, epidemiologia, wywiad, interpretacja badania, leczenie zachowawcze.
8. Uszkodzenia łąkotek: fizjoterapia po chirurgicznym zabiegu meniscektomii oraz szycia łąkotki.

### **DZIEŃ II:**

1. Więzadło krzyżowe przednie (ACL): epidemiologia, patofizjologia, wywiad, interpretacja badania, leczenie zachowawcze vs leczenie operacyjne, metody rekonstrukcji ACL, przygotowanie przed zabiegowe - „próba określenia optymalnego czasu na przeprowadzenie zabiegu rekonstrukcji ACL”.
2. Więzadło krzyżowe przednie i tylne (ACL/PCL): fizjoterapia po zabiegu rekonstrukcji ACL/PCL: optymalna częstotliwość sesji, fazy fizjoterapii, działanie przeciwzapalne, „praca nad wyprostem”, optymalizacja zakresu zgięcia stawu kolanowego (ruch pasywny vs ruch aktywny), mobilność stawu rzepkowo-udowego, tematyka blizny pooperacyjnej, stopniowe obciążanie, zaopatrzenie ortopedyczne: orteza vs kule, trening chodu, praca pasywnymi vs aktywnymi technikami, trening sprawności ogólnej, RTR - powrót do biegania, trening skocznościowy, RTS - powrót do sportu.
3. Fizjoterapia po chirurgicznym zabiegu w obrębie stawu kolanowego: meniscektomia, szycie łąkotki, rekonstrukcja ACL i PCL – zajęcia praktyczne.
4. Walidacja efektów kształcenia

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Test rozdany, a po zakończeniu zebrany jest przez osobę z ramienia organizatora na koniec kursu, po zakończeniu części edukacyjnej. Test następnie sprawdzany jest przez walidatora. Próg zdawalności - 80%.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych w trakcie trwania kursu, prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia. Trener nie ingeruje w proces walidacji, nie podaje instrukcji w czasie trwania oceny przez walidatora, oraz nie koryguje wykonania technik. Próg zdawalności - 80%.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## 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	91,30 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,30 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Bartosz Rutowicz

Założyciel Rehalab, twórca szkoleń oraz metody Rehalab, 14 lat doświadczenia w pracy z pacjentami, 9 lat doświadczenia w prowadzeniu kursów Rehalab. W 2004 roku ukończył studia magisterskie na kierunku Fizjoterapia, a w 2010 roku 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 roku 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. Obecnie pracuje na stanowisku asystenta w Katedrze i Zakładzie Anatomii Collegium Medicum na Uniwersytecie.

\* Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

## Warunki uczestnictwa

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

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

- Wymagana obecność na minimum 80% zajęć edukacyjnych.
- Poziom zdawalności dla walidacji testem teoretycznym: 80%
- Poziom zdawalności dla walidacji obserwacji w warunkach symulowanych: 80%

Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, osteopatów oraz lekarzy. Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

## Adres

ul. Krochmalna 3  
20-401 Lublin  
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku znajduje się od strony ulicy Kawiej.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Karol Sitarz**

**E-mail** [ksfizjoactiv@gmail.com](mailto:ksfizjoactiv@gmail.com)

**Telefon** (+48) 501 078 971