



Focus Anna
Felińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie - Diagnostyka, terapia i trening po zabiegach kompleksu barkowego dla fizjoterapeutów.

Numer usługi 2026/01/18/190336/3265660

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

183,33 PLN brutto/h

183,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do studentów fizjoterapii, aktywnych fizjoterapeutów, masażystów, studentów kierunków medycznych, studentów oraz absolwentów kierunków sportowych oraz akademii wychowania fizycznego.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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

Celem szkolenia jest wyposażenie fizjoterapeutów oraz kursantów w kompletną wiedzę kliniczną i praktyczne umiejętności dotyczące diagnostyki, terapii i prowadzenia progresywnego treningu u pacjentów po zabiegach w obrębie kompleksu barkowego, w tym: rekonstrukcjach stożka rotatorów, stabilizacjach barku po zwichnięciach (Bankart, Latarjet), zabiegach bicepsa (tenodeza, tenotomia), artroskopiach i dekompresjach, protezoplastyce barku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą o zabiegach barku	opisuje różnice między RC, Bankart, Latarjet, SAD, tenodezą	Test teoretyczny
Rozpoznaje kluczowe elementy diagnostyki	ocenia ból, ROM, łopatkę, czerwone flagi	Test teoretyczny
Wykonuje testy barku	prawidłowo wykonuje testy RC, niestabilności, łopatki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera techniki terapeutyczne	stosuje mobilizacje, ćwiczenia dostosowane do faz gojenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje progresję treningową	tworzy program stabilizacji, siły i RTP	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia gotowość do powrotu do aktywności	interpretuje testy siły, stabilizacji i mobilności	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

Dzień 1

MODUŁ 1 - Wprowadzenie do zabiegów kompleksu barkowego

- Najczęstsze zabiegi barku: rekonstrukcje stożka rotatorów (RC), stabilizacje (Bankart / Latarjet), tenodeza bicepsa, SAD (subacromial decompression), protezy (anatomiczna, odwrócona).
- Procesy gojenia: czas regeneracji ścięgien, więzadeł, kapsuły, naprawa stożka rotatorów vs stabilizacja panewki.
- Ograniczenia i zalecenia po poszczególnych zabiegach – konkretnie, tygodniowo.
- Cele terapii w 6 głównych fazach rehabilitacji.

MODUŁ 2 - Diagnostyka pacjenta po operacji barku - teoria

- Wywiad: ból spoczynkowy, ruchowy, nocny, zaburzenia czucia, incydenty niestabilności.
- Ocena bólu i stanu zapalnego – co jest normalne, a co patologiczne.
- ROM – normy i kluczowe zależności (np. wyprost łopatki vs elewacja).
- Rola łopatki – dyskiinezy łopatkowe i ich wpływ na bark.
- Sygnały alarmowe: infekcja, krwiak, utrata funkcji nerwu pachowego / nadłopatkowego.

MODUŁ 3 – Testy diagnostyczne dla barku po zabiegach

- Testy stożka rotatorów (lag signs, ER test, lift-off), kiedy można je bezpiecznie wykonywać.
- Testy niestabilności: apprehension, relocation – wskazania i przeciwwskazania po stabilizacjach.
- Testy bicepsa i SLAP.
- Ocena łopatki: scapular assistance test, wall push-up, analiza rytmu łopatkowego.
- Funkcjonalna analiza wzorców ruchu (FMS dla barku).

MODUŁ 4 – Terapia w fazie wczesnej (0–6 tygodni)

- Cel: minimalizacja bólu, ochrona naprawionych struktur, kontrola łopatki.
- Praca nad mobilnością łopatki (elewacja, rotacja zewnętrzna, retrakcja).
- Izometrie stożka rotatorów – kiedy i jak je wdrażać.
- Ćwiczenia wspomagane i z pomocą terapeutę.
- Wpływ oddechu i mięśni tułowia na bark.

MODUŁ 5 – Techniki manualne w terapii barku

- Mobilizacje łopatki – wpływ na rytm łopatkowo-ramienny.
- Mobilizacje stawu ramiennego: ślizgi, trakcja, mobilizacje kapsularne.
- Praca zbliznowacenia, powięzi pasa naramiennego.
- Mobilizacje stawu barkowo-obojczykowego i mostkowo-obojczykowego.
- Mechanika klatki piersiowej a ruch barku.

MODUŁ 6 – Poprawa zakresu ruchu – praktyka

- Praca nad elewacją, rotacją zewnętrzną, rotacją wewnętrzną.
- Zależności: mobilność łopatki → ROM barku.
- Ćwiczenia zwiększające otwarcie klatki piersiowej.
- Ryzyko przyspieszonej mobilizacji po RC i stabilizacjach.

Dzień 2

MODUŁ 7 – Planowanie progresji terapii i treningu

- Podział rehabilitacji na etapy:
 1. ochrona i kontrola bólu
 2. nauka ruchu i aktywacja
 3. budowanie stabilności i siły
 4. integracja globalnych wzorców
 5. trening mocy
 6. powrót do aktywności/sportu
- KPI w każdej fazie (ROM, siła, kontrola łopatki).
- Kiedy przejść dalej, a kiedy zostać w poprzednim etapie.

MODUŁ 8 – Trening stabilizacji i siły (łopatka + stożek rotatorów)

- Stabilizacja dynamiczna łopatki.
- Trening RC w otwartych i zamkniętych łańcuchach.
- Praca nad środkowym i dolnym trapezem.
- Funkcjonalna integracja bark–tułów–biodro.
- Unikanie kompensacji (overuse upper traps).

MODUŁ 9 – Ocena funkcjonalna przed powrotem do aktywności

- Testy siły: dynamometria, EMG, HHD.
- Testy stabilizacji: CKC Upper Extremity Stability Test.
- Testy mobilności: Apley, Sleeper, ER/IR balance.
- Testy ruchu: Y-Balance Upper Quarter.
- Kryteria Return To Play (RTP).

MODUŁ 10 – Trening plyometryczny i siłowy dla barku

- Plyometria górnej części ciała – zasady bezpieczeństwa.
- Rzuty, młoty, piłki lekarskie – progresja.
- Trening pod sporty overhead (siatkówka, tenis, baseball).
- Trening stabilizacji przy dużych przyspieszeniach.

MODUŁ 11 – Return to sport & return to work – warsztat praktyczny

- Planowanie obciążeń.
- Kryteria powrotu do pracy fizycznej.
- Przykładowe protokoły progresji w sporcie overhead.
- Monitorowanie zmęczenia i przeciążeń.

MODUŁ 12 – Case study z realnymi przypadkami

- Przypadek 1: rekonstrukcja stożka rotatorów.
- Przypadek 2: stabilizacja Bankarta.
- Przypadek 3: tenodeza bicepsa.
- Tworzenie pełnego planu rehabilitacji – od wywiadu po RTP.

Walidacja - 15min wliczona w czas szkolenia

Godzina szkolenia trwa 45 minut. Przerwy nie są wliczane do czasu trwania usługi szkoleniowej i jej kosztów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie do zabiegów barku	Jakub Cieniawski	07-03-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 19 Diagnostyka pacjenta	Jakub Cieniawski	07-03-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 19 Przerwa	Jakub Cieniawski	07-03-2026	11:00	11:45	00:45
4 z 19 Testy diagnostyczne barku	Julia Pawlук	07-03-2026	11:15	12:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Postępowanie wczesne pooperacyjne	Jakub Cieniawski	07-03-2026	12:15	13:30	01:15
6 z 19 Przerwa	Jakub Cieniawski	07-03-2026	13:30	13:45	00:15
7 z 19 Techniki manualne	Julia Pawluk	07-03-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 19 Poprawa ROM	Julia Pawluk	07-03-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 19 Podsumowanie pierwszego dnia szkoleniowego	Jakub Cieniawski	07-03-2026	15:45	16:15	00:30
10 z 19 Planowanie progresji terapii	Julia Pawluk	08-03-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 19 Trening stabilizacji i siły	Julia Pawluk	08-03-2026	10:00	11:00	01:00
12 z 19 Przerwa	Julia Pawluk	08-03-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 19 Ocena funkcjonalna	Julia Pawluk	08-03-2026	11:15	12:15	01:00
14 z 19 Trening plyometryczny	Jakub Cieniawski	08-03-2026	12:15	13:30	01:15
15 z 19 Przerwa	Julia Pawluk	08-03-2026	13:30	13:45	00:15
16 z 19 Return to sport – warsztat	Jakub Cieniawski	08-03-2026	13:45	14:45	01:00
17 z 19 Case study	Jakub Cieniawski	08-03-2026	14:45	15:45	01:00
18 z 19 Podsumowanie szkolenia	Jakub Cieniawski	08-03-2026	15:45	16:00	00:15
19 z 19 Walidacja	-	08-03-2026	16:00	16:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	183,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	183,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Jakub Cieniawski

Magister Fizjoterapii, Właściciel Centrum Medycznego RehAbility w Jeleniej Górze, Wieleletni szkoleniowiec.

W swojej codziennej pracy łączy manualne techniki z przemyślanym treningiem motorycznym – nie tylko u sportowców, ale u wszystkich swoich pacjentów. Uważa, że to jedyna słuszna droga, którą powinien obrać w swojej pracy każdy terapeuta.

Liczne szkolenia, których był uczestnikiem oraz praca ze sportowcami na najwyższym światowym poziomie pozwoliła mu skonsolidować wiedzę i umiejętności oraz stworzyć skuteczny system pracy z pacjentami i sportowcami.

W przeszłości fizjoterapeuta kadry narodowej PZBiS.



2 z 2

Julia Pawluk

Magister Fizjoterapii, Fizjoterapeutka i Trener Medyczny.

W swojej pracy Julia stawia na świadome łączenie terapii manualnej z odpowiednio dobranym treningiem medycznym, traktując ruch jako kluczowy element skutecznej rehabilitacji i profilaktyki urazów. Pracuje zarówno z pacjentami bólowymi, jak i osobami chcącymi bezpiecznie wrócić do sprawności oraz aktywności fizycznej.

Dzięki licznym szkoleniom oraz codziennej pracy klinicznej w nowoczesnym centrum rehabilitacji, konsekwentnie rozwija swoje kompetencje i buduje praktyczne podejście do terapii oparte na aktualnej wiedzy i realnych potrzebach pacjentów. W szkoleniach kładzie duży nacisk na zrozumienie mechanizmów ruchu, logiczne planowanie procesu terapeutycznego oraz umiejętność przenoszenia teorii bezpośrednio do praktyki.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie odbywa się na sali szkoleniowej dostosowanej do uczestników zainteresowanych tematyką szkolenia. Na sali szkoleniowej znajdują się wszystkie niezbędne do przeprowadzania szkolenia elementy w tym wyposażona sala treningowa oraz rzutnik.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz zaliczenia testu końcowego przynajmniej w 70%

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (1 godzina szkolenia = 45 minut)

Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę. Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR.

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli uczestnik uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych*, w przeciwnym wypadku należy do ceny netto doliczyć 23% VAT. *Wg rozporządzenia Ministra Finansów z dnia z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701).

Adres

Jelenia Góra 32a
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA FELIŃSKA

E-mail aniafelinska@me.com

Telefon (+48) 795 465 669