



Focus Anna
Felińska

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

Szkolenie - diagnostyka, terapia i trening po zabiegach operacyjnych stawu kolanowego.

Numer usługi 2026/01/18/190336/3265689

📍 Jelenia Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 14.03.2026 do 15.03.2026

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 jest do:

- studentów kierunków fizjoterapii oraz wychowania fizycznego,
- fizjoterapeutów szpitalnych (ortopedia, rehabilitacja, chirurgia),
- fizjoterapeutów pracujących w przychodniach,
- fizjoterapeutów prowadzących własne gabinety prywatne,
- osób chcących poszerzyć kompetencje z zakresu pooperacyjnej terapii kolana.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

17

Data zakończenia rekrutacji

09-03-2026

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

Szkolenie prowadzi do nabycia przez fizjoterapeutę praktycznej i teoretycznej wiedzy dotyczącej:

- procesów gojenia struktur kolana po różnych zabiegach,
- diagnostyki funkcjonalnej wykonywanej bezpiecznie w okresie pooperacyjnym,
- prowadzenia terapii manualnej i ukierunkowanej ćwiczeń,
- planowania progresji treningu od fazy ostrej do powrotu do aktywności,
- współpracy z pacjentem w każdym etapie rekonwalescencji,
- wnioskowania klinicznego i interpretacji symptomów alarmowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą głównych zabiegów kolana	Definiuje różnice między ACL, łąkotką, chrząstką i TKA	Test teoretyczny
Rozpoznaje kluczowe elementy diagnostyki	Identyfikuje obrzęk, ból, ROM, czerwone flagi	Test teoretyczny
Przeprowadza testy funkcjonalne	Wykonuje testy ACL, łąkotki, stabilności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera techniki terapeutyczne	Dobiera mobilizacje i techniki zgodnie z fazą gojenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje proces usprawniania	Tworzy plan progresji treningowej	Test teoretyczny
Ocenia gotowość do powrotu do aktywności	Interpretuje hop tests i dynamometrię	Test teoretyczny

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

MODUŁ 1 - Wprowadzenie do zabiegów operacyjnych kolana

- Rodzaje zabiegów: ACLR (BTB, hamstring), szycie łąkotki, all-inside, rekonstrukcje chrząstki (microfracture, OATS), TKA.
- Omówienie przebiegu standardowego gojenia tkanek (więzadła, łąkotki, chrząstki, torebki).
- Co fizjoterapeuta powinien wiedzieć już na pierwszej wizycie: objawy alarmowe, wywiad, dokumentacja medyczna.
- Najczęstsze błędy popełniane we wczesnej rehabilitacji.

MODUŁ 2 - Diagnostyka pacjenta pooperacyjnego – teoria

- Ocena bólu – skala, lokalizacja, charakter.
- Obrzęk – jak go mierzyć i jak interpretować?
- Zakres ruchu – normy, wpływ mobilizacji rzepki i tkanek miękkich.
- Jakość chodu – analiza wzorca, obserwacja dysfunkcji.
- „Red flags” – kiedy wysłać pacjenta pilnie do lekarza?

MODUŁ 3 - Testy diagnostyczne po zabiegach kolana

- Testy więzadłowe: Lachman, Pivot Shift, Drawer test.
- Testy łąkotek: McMurray, Apley, Thessaly – ich ograniczenia po szyciu łąkotki.
- Ocena stabilizacji: testy funkcjonalne, ocena obciążania kończyn.
- Bezpieczeństwo wykonywania testów w zależności od tygodnia po zabiegu.
- Różnicowanie bólu przodokolanowego (PFPS) od bólu więzadłowego lub łąkotki.

MODUŁ 4 - Postępowanie terapeutyczne w fazie wczesnej

- Kontrola bólu i stanu zapalnego – protokoły i narzędzia.
- Praca nad wyprostem – kluczowy element po ACL.
- Nauka aktywacji mięśni czworogłowego i pośladków.
- Główne zagrożenia przeciążeniowe we wczesnym etapie.
- Rola pacjenta – edukacja i zadania domowe.

MODUŁ 5 - Techniki manualne i mobilizacje

- Mobilizacje rzepki – kierunki, intensywność, cele.
- Mobilizacje tkanek miękkich i blizny pooperacyjnej.
- Mobilizacje torebkowe – poprawa ślizgu i rotacji.
- Techniki odbarczające i przeciwobrzękowe.

MODUŁ 6 - Poprawa zakresu ruchu – praktyka

- Sposoby pracy nad wyprostem i zgięciem.
- Wpływ biodra i stawu skokowego na zakres kolana.
- Ćwiczenia zwiększające mobilność i elastyczność.
- Analiza błędów przy pracy nad ROM.

MODUŁ 7 - Planowanie progresji treningowej

- Fazy rehabilitacji: early, mid, late rehabilitation.
- KPI w każdej fazie: ROM, siła, stabilizacja, kontrola nerwowo-mięśniowa.
- Kiedy przejść do kolejnego etapu?
- Jak komunikować cele pacjentowi?

MODUŁ 8 - Ćwiczenia stabilizacyjne i siłowe

- Ćwiczenia aktywizujące (closed chain i open chain).
- Praca nad stabilizacją jednonóż.
- Wzorce funkcjonalne: hip hinge, squat, lunge.
- Korekta kompensacji (valgus collapse).

MODUŁ 9 - Ocena funkcjonalna przed powrotem do sportu

- Hop tests – zasady, interpretacja, błędy.
- Dynamometria – pomiary siły.
- Ocena jakości ruchu (Drop Jump, Single Leg Squat).
- Kryteria „return to play”.

MODUŁ 10 - Trening plyometryczny i prewencja urazów

- Nauka prawidłowego lądowania.
- Progresja skoków: nisko → wysoko → kierunkowo → reaktywne.
- Programy prewencyjne: PEP, FIFA 11+.

MODUŁ 11 - Return to play - warsztat

- Budowanie planu tygodniowego i długoterminowego.
- Obciążenia, objętość, intensywność.
- Jak modyfikować trening po sygnałach ostrzegawczych.

MODUŁ 12 - Analiza przypadków klinicznych

- Przypadek 1: ACL.
- Przypadek 2: szcicie łąkotki.
- Przypadek 3: endoproteza kolana.
- Tworzenie pełnego planu terapii.

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 kolana	Jakub Cieniawski	14-03-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 19 Diagnostyka pacjenta – teoria	Julia Pawluk	14-03-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 19 Przerwa	Julia Pawluk	14-03-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 19 Testy diagnostyczne	Jakub Cieniawski	14-03-2026	11:15	12:15	01:00
5 z 19 Strategie postępowania terapeutycznego	Jakub Cieniawski	14-03-2026	12:15	13:30	01:15
6 z 19 Przerwa	Jakub Cieniawski	14-03-2026	13:30	13:45	00:15
7 z 19 Techniki manualne	Jakub Cieniawski	14-03-2026	13:45	14:45	01:00
8 z 19 Zakres ruchu – praktyka	Julia Pawluk	14-03-2026	14:45	15:45	01:00
9 z 19 Podsumowanie pierwszego dnia szkoleniowego	Jakub Cieniawski	14-03-2026	15:45	16:15	00:30
10 z 19 Planowanie rehabilitacji	Jakub Cieniawski	15-03-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 19 Stabilizacja i siła	Jakub Cieniawski	15-03-2026	10:00	11:00	01:00
12 z 19 Przerwa	Jakub Cieniawski	15-03-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 19 Ocena funkcjonalna	Jakub Cieniawski	15-03-2026	11:15	12:15	01:00
14 z 19 Trening plyometryczny	Jakub Cieniawski	15-03-2026	12:15	13:30	01:15
15 z 19 Przerwa	Jakub Cieniawski	15-03-2026	13:30	13:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 19 Return to sport – warsztat	Julia Pawluk	15-03-2026	13:45	14:45	01:00
17 z 19 Case study	Jakub Cieniawski	15-03-2026	14:45	15:45	01:00
18 z 19 Podsumowanie szkolenia	Jakub Cieniawski	15-03-2026	15:45	16:00	00:15
19 z 19 Walidacja	-	15-03-2026	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, Wieloletni 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 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

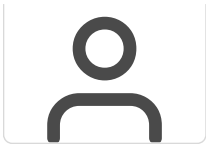
Jelenia Góra 32a
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

ANNA FELIŃSKA



E-mail kontakt@szkolenia-focus.pl

Telefon (+48) 795 465 669