



NK Fizjoterapia
Tomasz Nowacki

★★★★★ 5,0 / 5

4 oceny

Diagnostyka i terapia dolegliwości bólowych stawu kolanowego - proekologiczne podejście do terapii oraz zrównoważona fizjoterapia (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/01/23/186232/3280737

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

5 263,16 PLN brutto

5 263,16 PLN netto

328,95 PLN brutto/h

328,95 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową usługi stanowią: - fizjoterapeuci/osteopaci/chiropraktycy - studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	08-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
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 usługi jest podniesienie kompetencji uczestników w zakresie diagnozowania i terapii stawu kolanowego z wykorzystaniem proekologicznego podejścia w fizjoterapii, zgodnego z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz efektywnego gospodarowania zasobami. Usługa przygotowuje do samodzielnego stosowania zrównoważonych praktyk terapeutycznych, w tym dokumentowania procesu leczenia i wdrażania narzędzi cyfrowych (e-rejestracja, ewidencja), z zachowaniem etyki zawodowej i świadomości ekologicznej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia mechanizmy powstawania dolegliwości bólowych stawu kolanowego	Opisuje źródła bólu w odniesieniu do struktur stawowych oraz układu mięśniowo-powięziowego	Test teoretyczny
Wskazuje ekologiczne metody terapii zgodne z GOZ	Wymienia konkretne techniki i ich wpływ na środowisko	Test teoretyczny
Rozpoznaje narzędzia cyfrowe służące dokumentacji i e-rejestracji	Opisuje funkcje i zastosowania wybranych systemów	Test teoretyczny
Omawia zasady odpowiedzialnego gospodarowania materiałami w terapii	Wskazuje zasady ograniczania zużycia materiałów i energii	Test teoretyczny
Analizuje wpływ materiałów terapeutycznych na zdrowie i środowisko	Podaje przykłady i interpretuje skutki ich stosowania	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza samodzielnie badanie podmiotowe u pacjentów dolegliwościami bólowymi stawu kolanowego	Uczestnik zbiera i interpretuje prawidłowo wywiad z pacjentem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prawidłowo wnioskuje klinicznie oraz planuje późniejsze badanie fizykalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo "testy bezpieczeństwa" w obrębie górnego odcinka szyjnego kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo badanie struktur stawu kolanowego, biodrowego oraz stawów stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza samodzielnie badanie przedmiotowe u pacjentów z dolegliwościami bólowymi kolan	Uczestnik wykonuje prawidłowo badanie struktur mięśniowo-powięziowych kończyny dolnej i miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza samodzielnie leczenie manualne zaburzeń aparatu ruchu	Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki mobilizacji stawu skroniowo-żuchwowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki terapii tkanek miękkich kończyny dolnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki mobilizacji stawów kończyny dolnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik programuje samodzielnie kinezyterapię dostosowaną do pacjenta z dolegliwościami bólowymi kolan	Uczestnik potrafi prawidłowo wytłumaczyć i zaprezentować ćwiczenia stabilizacyjne i wzmacniające odcinek szyjny kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik potrafi prawidłowo zaplanować i dostosować formy codziennej aktywności fizycznej dla pacjentów z bólami stawu kolanowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik potrafi prawidłowo wytłumaczyć i zaprezentować ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik minimalizuje odpady i wdraża recykling w pracy	Uczestnik rozpoznaje rodzaje odpadów w tym medycznych, minimalizuje ich wpływ na środowisko poprzez właściwą utylizację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik promuje świadomość ekologiczną wśród pacjentów i współpracowników	Uczestnik organizuje stanowiska recyklingowe na różne rodzaje odpadów w gabinecie oraz je odpowiednio segreguje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik informuje pacjentów i współpracowników o znaczeniu ekologicznych praktyk w diagnostyce i rehabilitacji	Test teoretyczny
	Uczestnik zachęca zespół do stosowania energooszczędnych urządzeń oraz redukcji zużycia wody oraz segregacji odpadów	Test teoretyczny
Dobiera techniki terapeutyczne do rodzaju bólu głowy z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju	Stosuje odpowiednie techniki manualne z ograniczeniem materiałów jednorazowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy cyfrową dokumentację procesu terapeutycznego	Wypełnia wzorcową kartę pacjenta w systemie elektronicznym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża e-rejestrację pacjenta zgodnie z zasadami ochrony danych	Przedstawia proces rejestracji pacjenta krok po kroku w symulacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje ekologiczne alternatywy materiałów i narzędzi terapeutycznych	Wybiera i uzasadnia wybór konkretnych materiałów (np. wielorazowych)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Ocenia skuteczność wybranych działań terapeutycznych z uwzględnieniem aspektów środowiskowych	Analizuje przypadek terapeutyczny i identyfikuje wpływ na pacjenta oraz otoczenie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	My Personality Skills

Program

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/osteopaci/chiropraktycy
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia

Realizacja szkolenia

Szkolenie będzie realizowane według przelicznika godzin dydaktycznych:

1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Szkolenie oparte jest na jednostkach dydaktycznych, co może powodować różnice między łączną liczbą godzin podaną w polu „Liczba godzin usługi” a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.

Przerwy nie są wliczane w czas usługi rozwojowej.

Ok. 70% czasu trwania szkolenia stanowią zajęcia praktyczne, co umożliwia uczestnikom zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów.

Podział godzin szkoleniowych:

- Godzin praktycznych: 11 godzin dydaktycznych
- Godzin teoretycznych: 5 godziny dydaktyczne

Walidacja prowadzona będzie przez inną osobę niż prowadzący szkolenie i jest wliczona w czas trwania usługi.

Sposób walidacji (godz. 16:00 – 16:15) - Dzień II :

1. Obserwacja w warunkach symulowanych – uczestnicy w parach realizują scenariusze z poleceniami (np. badanie stawu kolanowego z pokazaniem technik mobilizacji).
2. Test teoretyczny – uczestnicy przystępują do testu celem sprawdzenia wiedzy teoretycznej

Warunki szkolenia

Organizator zapewnia w pełni wyposażoną salę szkoleniową, umożliwiającą realizację zajęć.

Materiały dydaktyczne:

- Materiały, sprzęt i akcesoria potrzebne do pracy,
- Materiały jednorazowego użytku,

Ekologiczne rozwiązania:

- Papier z recyklingu do robienia notatek,
- Ręczniki papierowe z recyklingu,
- Chusteczki bambusowe

Organizacja pracy podczas szkolenia:

- Szkolenie przeprowadzane jest w formie warsztatowej.
- Grupy maksymalnie 3-osobowe.

Szkolenie promuje:

- Odpowiedzialne zarządzanie zasobami wodnymi i zapewnienie higienicznych warunków w placówkach fizjoterapeutycznych
- Korzystanie z ekologicznych materiałów w gabinetach fizjoterapeutycznych i minimalizacja odpadów, wspierając zrównoważone praktyki
- Niefarmakologiczne sposoby skutecznego leczenia i zapobiegania w dolegliwościach bólowych stawu kolanowego
- Cyfrowe narzędzia w dokumentacji i obsłudze pacjenta

Zgodność z FESL.10.17 i RSI Śląskie 2030

Szkolenie rozwija zielone kompetencje zawodowe w branży usług zdrowotnych, w szczególności:

- Zrównoważone podejście do terapii i planowania procesu leczenia,
- Gospodarowanie materiałami zgodnie z zasadami GOZ (gospodarki obiegu zamkniętego),
- Cyfryzacja procesów (e-dokumentacja, e-rejestracja),
- Podnoszenie świadomości środowiskowej i etycznej w pracy z pacjentem.

Tym samym usługa:

- Wpisuje się w cel strategiczny RSI 2030 „Zielone Śląskie – region zrównoważony i odporny”,
- Realizuje kierunki wspierania zielonych miejsc pracy i kompetencji przyszłości w sektorze ochrony zdrowia,
- Wzmacnia zielony kapitał ludzki i odporność systemu usług zdrowotnych w regionie.

Zakres szkolenia oraz rozwijane kompetencje wpisują się w definicję zielonych umiejętności zgodnie z klasyfikacją ESCO (opracowaną przez Komisję Europejską):

- Uczestnicy nauczą się identyfikować odpady powstające w toku pracy oraz poznają praktyczne sposoby ich skutecznej segregacji i kierowania do recyklingu.
- Szkolenie obejmuje zapoznanie się z przepisami dotyczącymi gospodarowania odpadami oraz recyklingu, w kontekście konkretnego stanowiska pracy i otoczenia zawodowego.
- Przekazywana wiedza obejmie również zasady ekologicznego funkcjonowania w miejscu pracy – w tym ograniczanie zużycia materiałów, odpowiedzialne korzystanie z zasobów wodnych i energetycznych oraz wdrażanie zrównoważonych rozwiązań na poziomie codziennych praktyk.
- Duży nacisk położony zostanie na rozwój postaw odpowiedzialnych środowiskowo – uczestnicy zostaną zachęceni do stosowania rozwiązań przyjaznych naturze, podejmowania świadomych decyzji w zakresie doboru narzędzi i materiałów, a także promowania takich działań w swoim otoczeniu zawodowym.
- Szkolenie ma również na celu wzbudzenie większej wrażliwości na kwestie ekologiczne i zaangażowanie uczestników w budowanie kultury pracy zgodnej z ideą zrównoważonego rozwoju.

Harmonogram szkolenia

Dzień 1 (czas trwania szkolenia razem z przerwami: 7 godzin , 15 minut – godziny zegarowe) czas trwania (bez przerw): 8 godzin dydaktycznych

Moduł nr 1 (9:00-10:30) - Zrównoważony rozwój w fizjoterapii

- Powitanie uczestników i przedstawienie etapów szkolenia
- Omówienie celów szkolenia oraz zielonych kompetencji
- Wykład i debata nt. sprawiedliwości pokoleniowej oraz wdrażaniu ekologicznych praktyk w terapii i proekologicznym zarządzaniu gabinetem

- Wykład i debata nt. korzyści z stosowania nefarmakologicznych metod leczenia i zapobiegania dolegliwościom bólowym stawu kolanowego

Przerwa kawowa (10:30 – 10:45) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 2 (10:45 - 12:15) - Podstawy teoretyczne przeciążeniowych dolegliwości bólowych stawu kolanowego

- Anatomia funkcjonalna stawu kolanowego
- Biomechanika stawu kolanowego
- Relacje rzepka-kość udowa
- Wywiad z pacjentem oraz jego interpretacja
- Badanie aktywne i pasywne stawu kolanowego
- Testy prowokacyjne w badaniu stawu kolanowego

Moduł nr 3 (12:15-13:00) - Cyfrowe narzędzia w dokumentacji i obsłudze pacjenta – zrównoważone podejście

- Wprowadzenie do e-dokumentacji w fizjoterapii:
- cele i korzyści cyfrowej dokumentacji (efektywność, bezpieczeństwo, ograniczenie papieru),
 - podstawowe narzędzia i systemy wykorzystywane w gabinetach fizjoterapeutycznych.
- Praktyczne tworzenie dokumentacji elektronicznej:
- prowadzenie karty pacjenta w wersji cyfrowej,
 - wprowadzanie informacji zgodnie z obowiązującymi standardami,
 - bezpieczeństwo danych i zgodność z RODO.
- E-rejestracja pacjentów:
- przegląd rozwiązań do prowadzenia zapisów online (np. harmonogramy, systemy rezerwacyjne),
 - omówienie ergonomii cyfrowej i zarządzania czasem.
- Minimalizacja zużycia zasobów dzięki cyfryzacji:
- jak e-narzędzia wspierają GOZ i ograniczają wpływ gabinetu na środowisko (papier, energia, transport).
- E-komunikacja z pacjentem jako element kultury ekologicznej:
- zasady kontaktu cyfrowego z pacjentem: e-mail, SMS, platformy do wideokonsultacji,
 - promocja działań proekologicznych przez kanały cyfrowe.

Przerwa obiadowa (13:00-14:00) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 4 (14:00-16:15) - Wybrane dysfunkcje w obrębie stawu kolanowego

- PFPS patellofemoral pain syndrome
- LPCS lateral patellar Compression Syndrom
- Wysokie ustawienie rzepki

Dzień 2 (czas trwania szkolenia razem z przerwami: 7 godzin , 15 minut – godziny zegarowe) czas trwania (bez przerw): 8 godzin dydaktycznych

Moduł nr 5 (9:00-10:30) - Techniki terapeutyczne w leczeniu dolegliwości bólowych stawu kolanowego

- Techniki rozluźniające tkanki miękkie w obrębie stawu kolanowego (mięsień czworogłowy, hamstringi)
- Mobilizacja SRU (opracowanie troczków rzepki, mobilizacja ciała HOFFY)
- Kinesiotaping – 1 technika

Przerwa kawowa (10:30 – 10:45) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 6 (10:45 - 13:00) - Przysiad jako działanie terapeutyczne

- Możliwości pacjenta – ROM stawu biodrowego (ewentualna reedukacja zgięcia stawów biodrowych, kontrola jakości ruchu – błędy wśród uczestników kursu - interpretacja) (częste problemy gabinetowe – wyprost odcinka lędźwiowego zamiast zgięcia bioder, brak

umiejętności zgięcia bioder etc.)

- Omówienie odciążenia/obciążenia, ROM
- Wariacje przysiadów (kąt tułowia, kąt zgięcia kolan)
- Przysiad na jednej – regresja/progresja, możliwe błędy, prawidłowe obciążenie stopy
- Zadania domowe dla pacjentów – interpretacja progresu terapeutycznego bądź jego brak, sugestia dodatkowej konsultacji ortopedycznej etc.

Przerwa obiadowa (13:00-14:00) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 7 (14:00-15:30) - TKE – omówienie, pokaz, ćwiczenia – największa aktywność VMO

- Po reedukacji mięśnia czworogłowego uda (biofeedback)
- Różne wariacje w siadzie prostym, w staniu, z oporem piłki, gumy, różne ustawienie stawu biodrowego)
- Omówienie błędów najczęstszych u pacjentów

Moduł nr 8 (15:30 - 16:00) - Warsztaty praktyczne dotyczące organizacji gabinetu zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Wprowadzenie do zielonej fizjoterapii i gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ):

- Zasady zrównoważonego rozwoju w branży usług zdrowotnych
- Rola fizjoterapeuty w zielonej transformacji
- Podstawy GOZ w kontekście gabinetów terapeutycznych:

- ograniczanie zużycia zasobów i materiałów jednorazowych

- wielorazowe środki pomocnicze i akcesoria

- selektywna zbiórka odpadów

- Znaczenie mikrodecyzji terapeuty dla środowiska i pacjenta

Dobór zrównoważonych metod terapeutycznych

- Terapia manualna – przegląd technik o niskim wpływie środowiskowym
- Wdrażanie technik oddechowych i pracy z ciałem jako alternatywa dla obciążających interwencji
- Praca z powięzią, tkanką miękką, strefami wyzwiania bólu – w ujęciu regeneracyjnym i ekologicznym
- Minimalizacja zużycia zasobów w gabinecie (np. kosmetyki, narzędzia, media)

Walidacja - test teoretyczny (16:00-16:15)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1	Łukasz Czernek	16-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Przerwa kawowa	Łukasz Czernek	16-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 13 Moduł 2	Łukasz Czernek	16-05-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 13 Moduł 3	Łukasz Czernek	16-05-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 13 Przerwa obiadowa	Łukasz Czernek	16-05-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Moduł 4	Łukasz Czernek	16-05-2026	14:00	16:15	02:15
7 z 13 Moduł 5	Łukasz Czernek	17-05-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 13 Przerwa kawowa	Łukasz Czernek	17-05-2026	10:30	10:45	00:15
9 z 13 Moduł 6	Łukasz Czernek	17-05-2026	10:45	13:00	02:15
10 z 13 Przerwa obiadowa	Łukasz Czernek	17-05-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 13 Moduł 7	Łukasz Czernek	17-05-2026	14:00	15:30	01:30
12 z 13 Moduł 8	Łukasz Czernek	17-05-2026	15:30	16:00	00:30
13 z 13 Walidacja	-	17-05-2026	16:00	16:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 263,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 263,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,95 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Czernek

Absolwent kierunku fizjoterapia na Wydziale Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Nauczyciel akademicki, absolwent kilkudziesięciu szkoleń specjalistycznych z zakresu fizjoterapii. Wieloletni asystent kursów terapii manualnej oraz stabilizacji wg standardów IFOMPT. Prowadzi szkolenia specjalistyczne z zakresu różnych metod fizjoterapii.

W ciągu ostatnich 5 lat rozwijał kompetencje w obszarze proekologicznej fizjoterapii i edukacji zdrowotnej, kładąc szczególny nacisk na pracę z pacjentami cierpiącymi na bóle kolan oraz wdrażanie praktyk zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Jego doświadczenie obejmuje m.in. stosowanie technik ograniczających zużycie materiałów i energii w gabinecie, prowadzenie szkoleń z zakresu ergonomii, GOZ oraz promocji zdrowia w nurcie środowiskowym. W swojej pracy wprowadza także elementy cyfryzacji – np. dokumentację elektroniczną oraz e-rejestrację pacjentów – jako narzędzia wspierające zieloną transformację sektora zdrowia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają:

- prezentacje i materiały w formacie pdf. na pendrive
- notesy oraz długopisy do tworzenia notatek
- zajęcia praktyczne będą filmowane w trakcie szkolenia i udostępnione wszystkim uczestnikom
- ankiety
- testy

Adres

al. Wojska Polskiego 10

41-500 Chorzów

woj. śląskie

Realizacja usługi odbędzie się w placówce fizjoterapeutycznej NK Fizjoterapia w Chorzowie. Lokal składa się z 10 pomieszczeń (w tym 2 toalet) wyposażonych na potrzeby praktyki fizjoterapii dzieci i dorosłych oraz realizacji szkoleń z zakresu fizjoterapii.

Przed placówką znajduje się parking mogący pomieścić 16 samochodów, a kilkanaście metrów od wejścia do lokalu znajduje się przystanek autobusowy umożliwiający komunikację publiczną z ościennymi miastami.

Zwolnienie usług szkoleniowych dla fizjoterapeutów z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Tomasz Nowacki

E-mail fizjoterapia.tomasz.nowacki@gmail.com

Telefon (+48) 668 464 867