



Kurs Profilaktyka i reedukacja mięśni dna miednicy wg koncepcji COREFIT® SYSTEM

Numer usługi 2026/02/16/55596/3339099

1 650,00 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

97,06 PLN brutto/h

97,06 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 822 oceny

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 17:00 h

📅 12.09.2026 do 13.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- położnych,
- pielęgniarek środowiskowych,
- nauczycieli jogi,
- trenerów personalnych,
- instruktorów (fitness, rekreacji ruchowej, pilates),
- opiekunów osób starszych,
- studentów kierunku: fizjoterapia, położnictwo,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Do udziału w kursie zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub u którego operatora korzystają ze wsparcia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu kursu będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie utrzymania prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy u pacjenta, eliminowania nieprawidłowych wzorców pobudzenia, praktycznego wykorzystania urządzenia Biofeedback Stabiliser w procesie terapii, prowadzenia terapii kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy i terapii mężczyzn.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|------------------------------|
| Uczestnik definiuje zaburzenia miednicy i samodzielnie określa zasady Corefit | Uczestnik definiuje budowę i funkcje mięśnia dna miednicy oraz definiuje zależności pomiędzy systemem głębokiej stabilizacji a dnem miednicy | Test teoretyczny |
| | Uczestnik określa objawy i przyczyny położnicze zaburzeń funkcji dna miednicy | Test teoretyczny |
| | Uczestnik definiuje podstawowe zasady oraz narzędzia pracy w koncepcji Corefit® | Test teoretyczny |
| | Uczestnik różnicuje czas i siłę skurczu mięśni dna miednicy | Test teoretyczny |
| Uczestnik samodzielnej prowadzi terapię w zakresie prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy kobiet i mężczyzn przy wykorzystaniu terapii manualnych oraz urządzenia Biofeedback Stabiliser | Uczestnik posługuje się urządzeniem Biofeedback Pressure Stabilizer w procesie terapii | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik stosuje ankiety wśród pacjentów wspomagające obserwację wprowadzanych zmian w terapii | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik prowadzi terapię z pacjentem w zakresie reedukacji dna miednicy w każdym wieku, w tym kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy | Analiza dowodów i deklaracji |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|------------------------------|
| Uczestnik poprawnie diagnozuje i dobiera proces terapii | Uczestnik skutecznie prowadzi wywiad z pacjentem | Analiza dowodów i deklaracji |
| | Uczestnik komunikuje się z pacjentem w sposób zrozumiały, wyjaśniając mechanizm działania terapii i cele postępowania. | Analiza dowodów i deklaracji |

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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomie i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu kursu będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie utrzymania prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy u pacjenta, eliminowania nieprawidłowych wzorców pobudzenia, praktycznego wykorzystania urządzenia Biofeedback Stabiliser w procesie terapii, prowadzenia terapii kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy i terapii mężczyzn.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 17 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Moduł I - teoria :

1. Anatomia i fizjologia układu moczowo-płciowego kobiety
2. Mięśnie dna miednicy – budowa i funkcja
3. System głębokiej stabilizacji a dno miednicy – zależności
4. Zaburzenia funkcji dna miednicy – objawy, przyczyny położnicze

5. Koncepcja Corefit® – zasady podstawowe, narzędzia pracy
6. Aparat Biofeedback Stabiliser® – zasady funkcjonowania, zastosowanie w uzyskaniu prawidłowego napięcia mięśni stabilizujących – trening funkcjonalny
7. System Corefit® w pracy fizjoterapeuty, położnej i pielęgniarki – możliwości wykorzystania:
 - szkoła rodzenia, wizyty patronażowe, inne
 - oddział położniczy, ginekologiczny, urologiczny

Moduł II - praktyka :

konieczny wygodny strój do ćwiczeń, zajęcia w 2-3 osobowych podgrupach

1. Ćwiczenia bazowe – sensomotoryczne
2. Lokalizacja punktów referencyjnych na miednicy
3. Nauka prawidłowej wolicjonalnej aktywacji odpowiednich grup mięśniowych
4. Ćwiczenia mięśni dna miednicy w zmiennych pozycjach wyjściowych z uwzględnieniem prawidłowego egzekwowania napięcia u ćwiczących
5. Nauka prawidłowych technik kaszlu, dźwigania, pochylania z uwzględnieniem stanu/wieku pacjenta (ciąża, połóg, menopauza, przygotowanie do zabiegu operacyjnego, postępowanie po zabiegu)
6. Kwestionariusze stosowane w Corefit® – wzory do pracy z pacjentem w celu monitorowania postępu terapii
7. Aparat Biofeedback Stabiliser® – zastosowanie praktyczne, korekta nieprawidłowych wzorców aktywacji mięśni
8. Dyskusja, podsumowanie, pytania do prowadzącego.
9. Walidacja.

Koncepcja Corefit® System powstała na bazie wyników badań naukowców z Australii (Hodges, Sapsford, Richardson), Kanady (Lee, Miller), Szwajcarii (Larsen, Cantienica®-Beckenbodentraining), Francji (Dumoulin) oraz doświadczenia i obserwacji własnych w pracy z pacjentami z dysfunkcjami dna miednicy

Proponowany program Corefit System, zawierający konkretne zalecenia i plany strategii terapii w poszczególnych zaburzeniach może odegrać ważną rolę w profilaktyce i terapii zaburzeń statyki miednicy i nietrzymania moczu u znacznej części kobiet po 45 roku życia, a także kobiet w połogu poprawiając komfort życia pacjentek, umożliwiając im dłuższą aktywność zawodową i normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. Corefit System został także opracowany dla mężczyzn z zaburzeniami funkcji seksualnych oraz nietrzymania moczu po zabiegu prostatektomii.

Wyróżniki koncepcji Corefit® System:

- ćwiczenia sensomotoryczne, których celem jest zarówno uświadomienie, jak i uruchomienie okolicy miednicy
- nauczanie prawidłowej lokalizacji i świadomego napięcia mięśni dna miednicy z jednoczesnym wyłączeniem dużych, zewnętrznych grup mięśniowych
- wolicjonalna aktywacja poszczególnych warstw mięśni dna miednicy
- ćwiczenia oddechowe
- indywidualne podejście do procesu usprawniania – dobranie odpowiedniego planu treningowego (algorytmy postępowania: położniczy, uroginekologiczny (kobiety), urologiczny (mężczyźni))
- reedukacja nieprawidłowych wzorców motorycznych (wzorec globalnego pobudzenia) prowadzących do nadmiernego przeciążenia struktur dna miednicy związanych m.in. z nieprawidłową reakcją na wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego (głównie podczas kaszlu, kichania, dźwigania)
- kokontrakcja mięśni lokalnych stabilizatorów kompleksu biodrowo-łędźwiowo-miednicznego (wielodzielny, poprzeczny brzucha) oraz mięśni dna miednicy)
- różnicowanie napięcia – trening siłowy, wytrzymałościowy

Efektywność Corefit® System uwarunkowana jest takimi czynnikami jak:

- umiejętność zlokalizowania i napięcia mięśni dna miednicy (trening sensomotoryczny)
- czas trwania i intensywność skurczu, ilość powtórzeń (trening wytrzymałościowy i siłowy)
- umiejętność aktywacji mięśni dna miednicy i mięśni wspomagających
- umiejętność wdrożenia aktywnych mięśni dna miednicy w łańcuchy kinematyczne

Dla kogo terapia:

- profilaktyka w okresie ciąży,
- profilaktyka dla osób uprawiających różne formy aktywności – prawidłowa stabilizacja kręgosłupa – przeciwdziałanie urazom kręgosłupa i stawów, nauka prawidłowych zachowań podczas uprawiania ćwiczeń fizycznych
- reedukacja mięśni dna miednicy po porodzie (siłami natury i cięciu cesarskim)
- terapia nietrzymania moczu (wysiłkowe nietrzymanie moczu, pęcherz nadreaktywny, nietrzymanie z przepełnienia, nietrzymanie moczu po prostatektomii)
- terapia zaburzeń statyki narządu rodnego (obniżenie ścian pochwy, opadanie macicy, zaburzenia sfery seksualnej)

- terapia zaburzeń związanych z dysfunkcją stabilizacji głębokiej – dyskopatie, bóle kręgosłupa, zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych

Korzyści:

- dodatkowe umiejętności praktyczne, znacznie poszerzające kompetencje w zakresie prowadzenia reedukacji dna miednicy
- możliwości prowadzenia indywidualnych lub grupowych zajęć reedukacji dna miednicy dla kobiet w każdym wieku
- certyfikat uprawniający do pracy terapeutyczno-profilaktycznej metodą Corefit® System, uprawniający do używania nazwy i logo Corefit® System
- wpis reklamowy adresu i danych kontaktowych osób z certyfikatem na stronie www.treningdnamiednicy.pl, w celu zapewnienia poszukującym pacjentom łatwiejszego dostępu do terapii
- terapeuci i położne – prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej dla osób z dysfunkcjami dna miednicy (kobiety ciąży, połóg, menopauza + każdy wiek, mężczyźni po prostatektomii)
- instruktorzy, nauczyciele – prowadzenie ćwiczeń dna miednicy dla grup i indywidualnie, bezpieczne i nie nasilające dolegliwości pacjenta dopasowanie treningu fitness i innych ćwiczeń dla osób z problemami z kręgosłupem, dnem miednicy, dla kobiet po porodzie, po zabiegach operacyjnych itp.

Kurs trwa 17 godz. dyd., co stanowi 12 godz.45min. zegar. W harmonogr. ujęto przerwy, łącznie 1h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 5 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 12 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł I, punkty 1-7, teoria 225 min | dr Izabela Żak | 12-09-2026 | 09:00 | 12:45 | 03:45 |
| 2 z 7 Przerwa | dr Izabela Żak | 12-09-2026 | 12:45 | 13:45 | 01:00 |
| 3 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 1-3 | dr Izabela Żak | 12-09-2026 | 13:45 | 17:00 | 03:15 |
| 4 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 4-6 | dr Izabela Żak | 13-09-2026 | 08:30 | 11:30 | 03:00 |
| 5 z 7 Przerwa | dr Izabela Żak | 13-09-2026 | 11:30 | 12:00 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 7 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 7-8 | dr Izabela Żak | 13-09-2026 | 12:00 | 14:30 | 02:30 |
| 7 z 7 Walidacja | - | 13-09-2026 | 14:30 | 14:45 | 00:15 |

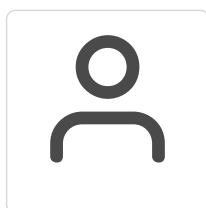
Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 650,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 1 650,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 97,06 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 97,06 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr Izabela Żak

Absolwentka AWF w Katowicach, dr u prof. E. Sulicza. Od 2009 r. zajmuje się badaniami nad mięśniami dna miednicy. W 2009 r. ukończyła szkolenie instruktorskie Cantienica® – Trening Dna Miednicy w Zurychu. Ukończyła m.in.: Physio Pelvica I: Fizjoterapia w zaburzeniach funkcjonalnych miednicy i nietrzymania moczu, J. Earls & T. Myers: Fascial Release for Structural Balance: Intrinsic Muscles of the Pelvis, J. Smith: Introduction to Structural Integration, The Redcord Education Program: Neurac1, Plaatsman Concept: Assessment, Treatment and Manipulation of the Spine and the Peripheral Joints. Mobilisation of the Nervous System.

Pracuje autorską metodą Corefit® System, powstałą w oparciu o badania własne i doświadczenia pracy z pacjentami oraz o najnowsze wyniki badań naukowych z całego świata. Jest metodą terapeutyczną, skuteczną w problemach związanych z dysfunkcjami dna miednicy, kręgosłupa i stawów. Trenerka zrealizowała co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

Adres

ul. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa
woj. mazowieckie

Uniwersytet SWPS. Sala nr S115, I piętro, skrzydło S.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457