



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

Numer usługi 2026/02/16/55596/3339118

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

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 17:00 h

📅 14.11.2026 do 15.11.2026

## 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

13-11-2026

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 samodzielnie 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 wewnątrzbrzuszego (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](http://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
<b>1 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł I, punkty 1-7, teoria 225 min	dr Izabela Żak	14-11-2026	09:00	12:45	03:45
<b>2 z 7</b> Przerwa	dr Izabela Żak	14-11-2026	12:45	13:45	01:00
<b>3 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 1-3	dr Izabela Żak	14-11-2026	13:45	17:00	03:15
<b>4 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 4-6	dr Izabela Żak	15-11-2026	08:30	11:30	03:00
<b>5 z 7</b> Przerwa	dr Izabela Żak	15-11-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 7-8	dr Izabela Żak	15-11-2026	12:00	14:30	02:30
<b>7 z 7</b> Walidacja	-	15-11-2026	14:30	14:45	00:15

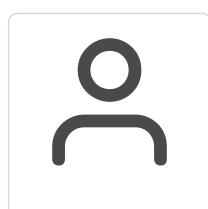
## Cennik

### 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. Josepha Conrada 29A

31-357 Kraków

woj. małopolskie

Conrad Comfort Aparthotel & Centrum Konferencyjne

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

# Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457