



## Praktyczne podstawy fizjoterapii kobiet w pracy gabinetowej - Kurs

Numer usługi 2026/03/17/20897/3412482

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

133,33 PLN brutto/h

133,33 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Medical Sport  
Bartłomiej Flis

★★★★★ 4,6 / 5

39 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 19.09.2026 do 20.09.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób rozpoczynających pracę z pacjentkami w zakresie fizjoterapii uroginekologicznej. Grupę docelową stanowią fizjoterapeuci (technik, licencjat, magister), studenci ostatnich lat kierunku fizjoterapia oraz położne. Szkolenie dedykowane jest osobom, które chcą zdobyć praktyczne podstawy pracy gabinetowej z kobietami, bez użycia technik wewnętrznych i USG.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

11-09-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

15

### 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 przygotowanie uczestników do samodzielnej pracy z pacjentkami uroginekologicznymi w gabinecie fizjoterapeutycznym. Uczestnicy zdobędą podstawową wiedzę z anatomii, nauczą się prowadzenia wywiadu, rozpoznawania dysfunkcji i doborzenia technik terapeutycznych bez użycia USG i technik wewnętrznych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje podstawowe zaburzenia uroginekologiczne u kobiet i potrafi je rozpoznać na podstawie wywiadu i obserwacji.	Wskazuje zależności między objawami a możliwymi dysfunkcjami.	Test teoretyczny
	Poprawnie analizuje przypadki kliniczne.	Test teoretyczny
Dobiera bezpieczne techniki terapeutyczne (manualne, ćwiczenia, autoterapia) dostosowane do potrzeb pacjentki.	Proponuje adekwatne metody postępowania bez użycia technik wewnętrznych i USG.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy plan terapii dla różnych typów pacjentek.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje wiedzę z anatomii, fizjologii i psychosomatyki w planowaniu terapii i kierowaniu pacjentki do innych specjalistów.	Wyjaśnia mechanizmy dysfunkcji na podstawie wiedzy teoretycznej.	Test teoretyczny
	Potrafi wskazać sytuacje wymagające konsultacji z lekarzem lub innym specjalistą.	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

Czas trwania

2 dni /19h (7 h dyd teorii + 12 h dyd praktyki + 20 min walidacja)

I dzień: 9:00-18:00

II dzień: 9:00-16:00

Tryb szkolenia: stacjonarny

### Zajęcia realizowane w godzinach dydaktycznych

W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 85min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy realizowane w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy i potrzeb uczestników podczas szkolenia.

#### Część teoretyczna

- Anatomia **MIĘŚNI CORE** - przepona, ściany brzucha, dno miednicy
- **WYWIAD** w terapii uroginekologicznej – jak nim pokierować, jakie wnioski wyciągnąć? Jak pytać o kwestie wrażliwe?
- **POSTAWA CIAŁA** – pojęcie **KOLUMNY CIŚNIENIA**, taśmy mięśniowe i synergiści MDM oraz brzucha
- Zaburzenia **UROGINEKOLOGICZNE**:
  - → nietrzymanie moczu
  - → obniżenie narządów
  - → hemoroidy, zaparcia
  - → bolesne współżycie
  - → bolesna kość ogonowa
  - → bolesne miesiączkowanie
  - → pęcherz nadreaktywny, częstomocz, nykturia
  - → endometrioza
  - → blizny, zrosty
  - → zaburzenia flebologiczne
- Rola fizjoterapeuty i regulacja w pracy gabinetowej

#### Część Praktyczna

- **DIAGNOSTYKA POWŁOK BRZUCHA** - rozróżnienie ROZEJŚCIE, ROZCIĄNIĘCIE POWŁOK CZY BRZUCH „STRESOWY” – dystans między brzuściami a funkcja mięśni
- **ODDECH** – ćwiczenia oddechowe i techniki na przeponie, oddech w ruchu
- **OCENA POSTAWY CIAŁA** – statycznie i w ruchu, ćwiczenia funkcjonalne i ruchy dnia codziennego
- **TECHNIKI MANUALNE I WISCERALNE** normalizujące napięcie w obrębie jamy brzusznej
- **ĆWICZENIA** w pierwszy dobach po porodzie i na dalszych etapach regeneracji. Progresja ćwiczeń i wyznaczniki powrotu do obciążeń treningowych sprzed ciąży .
- Wstęp do **HIPOPRESJI**
- **BLIZNY** - diagnoza i mobilizacja
- **TAPING** – w rozejściu, rozciągnięciu, w przypadku blizn
- **PROBLEMY UROGINEKOLOGICZNE** – techniki wisceralne i zewnętrzne na dnie miednicy, ćwiczenia odciążające, wizualizacje i aktywność odruchowa MDM
- **DIAGNOZA** źródła bólu w obrębie stawów miednicy – ból spojenia łonowego, stawów krzyżowo-biodrowych, bioder, niestabilność miednicy, problem mięśniowo-powięziowy, zastój naczyniowy

#### WALIDACJA

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Anatomia MIĘŚNI CORE - przepona, ściany brzucha, dno miednicy	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 15</b> WYWIAD w terapii uroginekologicznej – jak nim pokierować, jakie wnioski wyciągnąć? Jak pytać o kwestie wrażliwe?	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	10:30	11:15	00:45
<b>3 z 15</b> POSTAWA CIAŁA – pojęcie KOLUMNY CIŚNIEŃ, taśmy mięśniowe i synergisci MDM oraz brzucha	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	11:30	12:15	00:45
<b>4 z 15</b> Zaburzenia UROGINEKOLOGICZNE:	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	12:15	13:00	00:45
<b>5 z 15</b> Zaburzenia UROGINEKOLOGICZNE cd.	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	13:30	15:00	01:30
<b>6 z 15</b> DIAGNOSTYKA POWŁOK BRZUCHA	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	15:00	15:45	00:45
<b>7 z 15</b> ODDECH – ćwiczenia oddechowe i techniki na przeponie, oddech w ruchu	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	15:45	17:00	01:15
<b>8 z 15</b> OCENA POSTAWY CIAŁA	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	19-09-2026	17:00	18:00	01:00
<b>9 z 15</b> TECHNIKI MANUALNE I WISCERALNE normalizujące napięcie w obrębie jamy brzusznej	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	20-09-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 15</b> ĆWICZENIA w pierwszy dobach po porodzie i na dalszych etapach regeneracji.	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	20-09-2026	09:45	10:30	00:45
<b>11 z 15</b> Wstęp do HIPOPRESJI	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	20-09-2026	10:40	11:25	00:45
<b>12 z 15</b> BLIZNY - diagnoza i mobilizacja TAPING – w rozejściu, rozciągnięciu, w przypadku blizn	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	20-09-2026	11:25	12:55	01:30
<b>13 z 15</b> PROBLEMY UROGINEKOLOGICZNE – techniki wisceralne i zewnętrzne na dnie miednicy, ćwiczenia odciążające, wizualizacje i aktywność odruchowa MDM	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	20-09-2026	13:25	14:10	00:45
<b>14 z 15</b> DIAGNOZA źródła bólu w obrębie stawów miednicy	mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak	20-09-2026	14:10	15:40	01:30
<b>15 z 15</b> Walidacja	-	20-09-2026	15:40	16:00	00:20

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 2 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 133,33 PLN

Koszt osobogodziny netto 133,33 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

-

-



2 z 2

### mgr Patrycja Dykiel - Grzeskowiak

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego oraz Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Dyplomowana fizjoterapeutka, członkini Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego, od ponad 5 lat specjalizująca się w pracy z kobietami w obszarze zdrowia intymnego.

Prowadzi profil edukacyjny Fizjostrefa Kobiecości, poprzez który aktywnie promuje uroginekologię, profilaktykę oraz holistyczne podejście do zdrowia kobiet. W pracy z pacjentkami koncentruje się na regulacji układu nerwowego, analizie stylu życia, optymalizacji codziennych nawyków oraz poprawie funkcjonowania narządów wewnętrznych.

Stosuje indywidualnie dobrane ćwiczenia i techniki terapeutyczne, opierając terapię na wnikliwym wywiadzie i analizie przyczyn pierwotnych dolegliwości. Duży nacisk kładzie na edukacyjny aspekt wizyty, traktując spotkanie nie tylko jako terapię, ale również jako lekcję świadomej pracy z ciałem. Dbą o komfort pacjentki i z szacunkiem podchodzi do pracy z wrażliwymi tkankami.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### kursant otrzymuje:

- obszerny skrypt szkoleniowy
- certyfikat z w języku polskim
- piłkę do pilatesu - **GRATIS!**
- 1 x taśmę do tapingu - **GRATIS!** (do wykorzystania podczas zajęć praktycznych)

--	--

### Warunki uczestnictwa

## Warunki uczestnictwa:

W szkoleniu mogą wziąć udział osoby spełniające co najmniej jeden z poniższych warunków:

- posiadające wykształcenie kierunkowe w zakresie fizjoterapii (technik, licencjat, magister),
- będące studentami ostatnich lat studiów na kierunku fizjoterapia,
- posiadające kwalifikacje położnej i zainteresowane rozszerzeniem kompetencji w zakresie fizjoterapii kobiet.

Dodatkowo uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz chęć pracy z kobietami w obszarze uroginekologii. Wskazana jest gotowość do aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych.

## Informacje dodatkowe

**Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzona listą obecności.**

Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

## CO ZABRAĆ NA KURS:

- Wygodny zmienny strój sportowy (krótkie spodenki oraz koszulkę)
- dawkę pozytywnej energii i zapas chęci do nauki

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**MAGDALENA KOPERSKA-WOLAK**

**E-mail** [akademia@medicalsport.pl](mailto:akademia@medicalsport.pl)

**Telefon** (+48) 797 553 801