



Instytut Pro Civitas  
Sp. z o. o.

★★★★★ 4,8 / 5

20 ocen

## Rozstęp Mięśnia Prostego Brzucha (DRA) – Podejście Zintegrowane Fizjoterapia Funkcjonalna + Osteopatia Wisceralna.

Numer usługi 2026/03/19/6931/3420773

📍 Kielce

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 03.07.2026 do 05.07.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

- fizjoterapeuci pracujący z kobietami w okresie pre i post partum,
- fizjoterapeuci uroginekologiczni,
- osteopaci specjalizujący się w terapii wisceralnej,
- trenerzy medyczni prowadzący treningi terapeutyczne,
- trenerzy personalni pracujący z klientkami po ciąży,
- specjaliści terapii manualnej chcący poszerzyć kompetencje o podejście holistyczne.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

20

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Wyjście poza schemat ćwiczeń „na core” i zrozumienie DRA jako problemu ciśnień wewnątrz jamy brzusznej, napięć powięziowych oraz korelacji z narządami wewnętrznymi.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zdobędzie umiejętność kompleksowej oceny i planowania terapii pacjentów z DRA, z uwzględnieniem współpracy z chirurgiem. Nauczy się różnicować postępowanie terapeutyczne oraz integrować trening medyczny z podejściem osteopatycznym w celu uzyskania trwałych efektów klinicznych.	Pozytywna ocena wykorzystania umiejętności podczas obserwacji sytuacji w warunkach symulowanych	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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

### Dzień I 9:00-17:00

#### Fundamenty i Diagnostyka (Okiem Fizjoterapeuty).

Anatomia funkcjonalna przedniej ściany brzucha: Nie tylko kresa biała – rola mięśnia poprzecznego, skośnych i powięzi piersiowo-lędźwiowej.

Biomechanika tłoczni brzusznej: Jak współpracują przepona, dno miednicy i mięśnie brzucha.

Diagnostyka różnicowa: Badanie palpacyjne (szerokość vs. głębokość/napięcie kresy).

Testy funkcjonalne (transfer obciążeń, testy dźwigania).

### Dzień II 9:00-17:00

#### Spojrzenie Holistyczne (Okiem Osteopaty).

Wpływ narządów wewnętrznych na ścianę brzucha: Zastój żylny i limfatyczny w obrębie miednicy i jamy brzusznej a regeneracja kolagenu.

Wpływ wątroby i jelit na napięcie powięzi powierzchownej i głębokiej.

Nerw błędny i przepona: Jak stres i układ autonomiczny wpływają na gojenie się kresy białej.

Korelacja kręgosłup-brzuch: Wpływ segmentów Th12-L2 na unerwienie ściany brzucha.

Blizny (po CC, laparoskopii): Jako kluczowy bloker w terapii rozstępu – praca globalna.

### **Dzień III: 9-15**

#### **Strategie Terapeutyczne i Warsztat Praktyczny.**

Terapia manualna:

Techniki wisceralne uwalniające napięcia krezki jelit i otrzewnej. Normalizacja napięcia przepony oddechowej i miednicznej.

Praca na punktach spustowych i powięzi twardej.

Progresywne usprawnianie (Trening Medyczny): Od aktywacji izolowanej do globalnych wzorców ruchowych. Zarządzanie ciśnieniem wewnątrzbrzusznym w sporcie i życiu codziennym.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 500,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	125,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	125,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Anna Stawiarz

Fizjoterapeutka oraz dyplomowana osteopatką, współwłaścicielka MMED Centrum Zdrowia. Od 14 lat prowadzi swoje centrum medyczne, które zrzesza wielu komplementarnych specjalistów w zakresie zdrowia. Mimo, iż na co dzień pracuje z każdym pacjentem, jej konikiem od lat jest uroginekologia kobiet, dzieci oraz urologia panów. Prywatnie mama dwójki dzieci oraz miłośniczka biegania oraz pole dance.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma wszystkie materiały dydaktyczne konieczne do realizacji szkolenia, w tym materiały w wersji papierowej oraz inne narzędzia i przedmioty niezbędne do prowadzenia zajęć o charakterze praktycznym i teoretycznym.

## Warunki uczestnictwa

Szkolenie dla trenerów personalnych, fizjoterapeutów, dietetyków, pasjonatów sportu oraz lekarzy.

# Adres

Kielce

Kielce

woj. świętokrzyskie

# Kontakt



## JULIA DYMIŃSKA

**E-mail** [julia.dyminska@procivitas.edu.pl](mailto:julia.dyminska@procivitas.edu.pl)

**Telefon** (+48) 606 206 696