



## Kurs Trening medyczny: odcinek szyjny, piersiowy, kończyna górna

Numer usługi 2026/04/28/55596/3520299

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

87,50 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 822 oceny

📍 Kościerzyna

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 24:00 h

📅 02.11.2026 do 03.11.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- lekarzy,
- studentów w/w kierunków,
- trenerów,
- instruktorów sportu,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- 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 a także Pracodawców i ich Pracowników.

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 szkoleniu zapraszamy również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub operatora korzystają.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

01-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz realizacji wyjątkowo efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie określa postawę aktywną i fundamentalne wzorce ruchowe	Uczestnik definiuje trening medyczny, cel i specyfikę pacjenta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje trzy filary w treningu medycznym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje fundamentalne wzorce ruchowe - ruchy push i pull, ruchy funkcjonalne i wielostawowe	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje kontuzje przeciążeniowe kręgosłupa szyjnego, piersiowego (zespoły bólowe, whiplash, zawroty głowy) obręczy barkowej (zamrożony bark, staw barkowo - obojczykowy, zespół ciasnoty podbarkowej), łokcia (tenisisty, golfisty), tendinopatie (bicepsa, tricepsa); zespół cieśni nadgarstka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie pracuje w zakresie planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz realizacji wyjątkowo efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych	Uczestnik ustala jakie ćwiczenia stanowią podstawę czy uzupełnienie w treningu usprawniającym – trzy filary treningu pacjenta	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik prowadzi trening w dysfunkcjach odcinka szyjnego i piersiowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik prowadzi trening po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych w obrębie kończyny górnej	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje postawę aktywną; oddech w treningu siły i gibkości oraz fundamentalne wzorce ruchowe: Push Up; Gorilla Row, Neck Press, Halo, Cuban Press.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik komunikuje się z pacjentem, ustala potrzeby i oczekiwania	Uczestnik wykorzystuje specyfikę odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik diagnozuje potrzeby pacjenta	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje pacjentowi w sposób zrozumiały wskazania do wprowadzenia terapii oraz ewentualne przeciwwskazania i konsekwencje	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 anatomię 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 zakończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz realizacji wyjątkowo efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych.

**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: 24 godziny dydaktyczne**

### PROGRAM KURSU :

#### Dzień I

1. Idea kursu.
2. Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów.
3. Trening medyczny: definicja, cel, specyfika pacjenta.
4. Trzy filary w treningu medycznym.
5. I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu siły i gibkości; Core: wydajność mięśni korpusu.
6. Programowanie i strategia wprowadzania ćwiczeń z I filaru.
7. Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa szyjnego, piersiowego i kończyny górnej.
8. II filar w treningu medycznym
9. Ćwiczenia dedykowane - trening mobilności vs trening oporowy.
10. Ćwiczenia dedykowane dla pacjentów po zabiegach chirurgicznych: odcinek szyjny (dyskopatie), szczyt stożka rotatorów, rekonstrukcji i szycia obrąbka: SLAP, Bankart, chirurgii łokcia. Wariacje ćwiczeń dostosowane do specyfiki kontuzji i aktualnego stanu pacjenta.
11. Programowanie i strategia wprowadzania ćwiczeń z II filaru.

#### Dzień II

1. Kontuzje przeciężeniowe kręgosłupa szyjnego, piersiowego (zespoły bólowe, whiplash, zawroty głowy) obręczy barkowej (zamrożony bark, staw barkowo - obojczykowy, zespół ciasnoty podbarkowej), łokcia (tenisisty, golfisty), tendinopatie (bicepsa, tricepsa); zespół cieśni nadgarstka.
2. Specyfika wybranych patologii, przyczyny ich powstawania i strategia leczenia.
3. III filar w treningu medycznym - przyczynowe oddziaływanie treningów procesie usprawniania pacjentów.
4. Fundamentalne wzorce ruchowe - ruchy push i pull, ruchy funkcjonalne i wielostawowe.
5. Fundamentalne wzorce ruchowe: Push Up; Gorilla Row, Neck Press, Halo, Cuban Press.
6. Wykorzystanie specyfiki odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.
7. Programowanie procesu usprawniania w oparciu o 3 filary.
8. Indywidualizacja w procesie usprawniania pacjentów.
9. Cel procesu usprawniania, Strategia, Planowanie.

## 10.Q&A

## 11.Walidacja

*Opis zastosowania metod walidacji:*

### 1. Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej

*W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.*

*Procedura walidacji:*

1. Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania do walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.

### 2.Weryfikacja wiedzy (teoria) Forma: test pisemny wielokrotnego wyboru, składający się z pytań zamkniętych.

*Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.*

*Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.*

*Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.*

*Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.*

*Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.*

Zdobądź niezbędną wiedzę i umiejętności w zakresie planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz realizacji wyjątkowo efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych.

Szkolenie to jest wynikiem ścisłej, ponad 12-letniej współpracy na polu fizjoterapii i treningu motorycznego dr Bartosza Rutowicza – założyciela i właściciela Rehalab Academy oraz mgr Sebastiana Krawczyka – założyciela i właściciela Move for Health. Dzięki temu powstał autorski koncept treningu medycznego, cechujący się niezwykłą skutecznością w terapii pacjentów ortopedycznych.

Przeczytaj co o kursie mówią sami prowadzący.

**dr Bartosz Rutowicz:** „W Polsce mamy zaszczyt cieszyć się wyjątkowo rozwiniętą dziedziną fizjoterapii. Metody i techniki wykorzystywane przez naszych fizjoterapeutów osiągnęły niemal perfekcyjny poziom. W związku z tym, warto się zastanowić, gdzie tkwi potencjał do dalszego podnoszenia jakości leczenia pacjentów ortopedycznych. Moim zdaniem, odpowiedź leży w obszarze prawdziwej kinezyterapii, dziś określanej mianem treningu medycznego. Niestety, jako fizjoterapeuci, często brakuje nam niezbędnej wiedzy w tej dziedzinie. Dlatego konieczne jest nieustanne inwestowanie w edukację, ponieważ zaniedbanie tego obszaru może znacząco spowalniać proces leczenia, a nawet go uniemożliwiać.

To właśnie dlatego stworzyliśmy nasze szkolenie. Naszym celem jest wyposażenie każdego absolwenta w kluczową wiedzę z zakresu planowania i przeprowadzania treningu medycznego u pacjentów ortopedycznych z dysfunkcjami odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej różnej kategorii i stopnia zaawansowania. Przez lata w naszych kursach wzięło udział ponad 13000 fizjoterapeutów, lekarzy i trenerów. Wspólnie z Sebastianem zapewniamy najwyższą jakość merytoryczną naszego kursu.”

**mgr Sebastian Krawczyk:** „Każdego dnia trafiają do mnie pacjenci po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych. Wielu z nich boryka się z istotnymi ograniczeniami, głównie w sile mięśniowej i zakresie ruchu – pomimo oficjalnie zakończonego leczenia. Te deficyty niosą ze sobą różne problemy, przede wszystkim przewlekły ból. Jestem przekonany, że jedynie starannie zaplanowany i konsekwentnie realizowany trening medyczny, w symbiozie z fizjoterapią, stanowi klucz do osiągnięcia znakomych efektów. Taka metoda leczenia umożliwia pełny powrót do zdrowia, aktywności fizycznej i nawet profesjonalnego uprawiania sportu. Nasza innowacyjna i skuteczna koncepcja pracy z pacjentem ortopedycznym sprawia, że po zakończeniu leczenia staje się on zdolny i bardziej świadomy wpływu treningu na swoje ciało.”

Kurs trwa 24 godz. dydaktyczne, co stanowi 18 godz. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 1h 45min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne 7 h, oraz zajęcia praktyczne 17h.

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 1-6, teoria 90 min	dr Bartosz Rutowicz, PT	02-11-2026	08:30	13:30	05:00
<b>2 z 8</b> Przerwa	dr Bartosz Rutowicz, PT	02-11-2026	13:30	14:30	01:00
<b>3 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 7-11, teoria 90 min	dr Bartosz Rutowicz, PT	02-11-2026	14:30	19:00	04:30
<b>4 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 1-5, teoria 90 min	dr Bartosz Rutowicz, PT	03-11-2026	08:00	11:30	03:30
<b>5 z 8</b> Przerwa	dr Bartosz Rutowicz, PT	03-11-2026	11:30	12:15	00:45
<b>6 z 8</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 6-10, teoria 45min	mgr Sebastian Krawczyk	03-11-2026	12:15	16:15	04:00
<b>7 z 8</b> Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Sebastian Krawczyk	03-11-2026	16:15	16:30	00:15
<b>8 z 8</b> Walidacja	-	03-11-2026	16:30	17:15	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	87,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	87,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### dr Bartosz Rutowicz, PT

Założyciel i właściciel Rehalab Academy - firmy edukacyjnej dla lekarzy i fizjoterapeutów organizującej szkolenia w Polsce i Europie, od 2009 roku do chwili obecnej zostało przeszkolonych ponad 12500 specjalistów, - autor kursów z zakresu diagnostyki, leczenia zachowawczego i pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, obręczy biodrowej, stawu skokowego i stopy, - uważany za eksperta w zakresie prewencji i leczenia artrofibrozy po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych, - praktykujący klinicysta w dziedzinie fizjoterapii ortopedycznej - właściciel specjalistycznego gabinetu fizjoterapii ortopedycznej w Krakowie. - anatomiczny asystent w Katedrze Anatomii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek Polskiego Towarzystwa Anatomicznego. - naukowiec - autor kilkunastu publikacji naukowych oraz wystąpień na konferencjach i kongresach naukowych. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.



2 z 2

### mgr Sebastian Krawczyk

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku Wychowanie Fizyczne. Instruktor Kick-boxingu, snowboardu, trener personalny. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć sportowych. Specjalizuje się w treningu sportowym i rehabilitacyjnym.

Na co dzień pracuje z pacjentami:

- po zabiegach ortopedycznych w obrębie narządu ruchu (staw kolanowy, obręcz barkowa, kręgosłup, staw skokowy, staw biodrowy);
- po urazach sportowych (z bólami w obrębie kolan, kręgosłupa czy barku);
- z problemami przeciążeniowymi w obrębie (kolan, bioder, kręgosłupa, stopy).

Specjalizuje się w treningu osób po operacji kolan. Rokrocznie ok. 30 – 40 pacjentów pod jego opieką powraca do sportu w czasie 4-8 miesięcy od operacji. Spektakularne efekty uzyskuje także w pracy z pacjentami z tzw. „konfliktem w stawie rzepekowo-udowym” oraz „zamrożonym barkiem”.

Współpracuje z zawodnikami różnych dyscyplin (min. sporty walki, narciarstwo, żużel, koszykówka, piłka nożna) w zakresie:

- usprawniania po kontuzjach;
- przygotowania motorycznego;
- treningu siłowego jako element ogólnego przygotowania motorycznego.

Na przestrzeni ponad 10 lat pracował z wieloma osobami i wypracował skuteczny sposób aby jego podopieczni osiągnęli założone cele. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle 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. Alojzego Piechowskiego 36  
83-400 Kościerzyna  
woj. pomorskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Joanna Dobska**

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

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