



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

10 939 ocen

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

Numer usługi 2026/07/31/55596/3721324

📍 Gdańsk

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 15:00 h

📅 10.10.2026 do 11.10.2026

1 650,00 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

110,00 PLN brutto/h

110,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

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

12

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2026

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 z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa objawy i przyczyny położnicze zaburzeń funkcji dna miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje podstawowe zasady oraz narzędzia pracy w koncepcji Corefit®	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik różnicuje czas i siłę skurczu mięśni dna miednicy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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 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 wyraźnie 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 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, dyskusją, 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-lędźwiowo-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 rodowego (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.

Procedura walidacji:

1. Nagranie wykonania zadania – uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.
2. Przekazanie nagrania walidatorowi – organizator przesyła materiał do oceny.
3. Analiza nagrania przez walidatora – walidator w sposób zdalny dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.
4. Formularz oceny – walidator sporządza protokół walidacyjny i odsyła go do organizatora w ciągu 2 dni roboczych.
5. Przekazanie wyników uczestnikom – organizator informuje uczestników o wynikach walidacji i przesyła Zaświadczenia o nabytych kompetencjach w ciągu 2 dni roboczych od ukończenia szkolenia w formie e-mail.

Warunki zaliczenia:

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.

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

W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

Harmonogram:

- 1h szkolenia = 45 min

- Liczba godzin kursu: 17 h dyd. (zegarowo 12 h 45 min)

- Liczba godzin teoretycznych: 5 h dyd.

- Liczba godzin praktycznych: 12 h dyd.

- Walidacja: 15 min

- Przerwy: 2 h 15 min

Przerwy w trakcie kursu są dostosowane do tempa pracy uczestników. Ze względu na specyfikę zajęć mogą one ulec przesunięciu, w zależności od dynamiki pracy grupy.

- przerwy zostały wliczone do czasu trwania i kosztu usługi

- walidacja wliczona do czasu trwania i kosztu usługi

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł I, punkty 1-7, teoria 90 min	Zajęcia	dr Izabela Żak	10-10-2026	09:00	10:35	01:35
2 z 11 -	Przerwa	-	10-10-2026	10:35	10:45	00:10
3 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł I, punkty 1-7, teoria 135 min	Zajęcia	dr Izabela Żak	10-10-2026	10:45	12:45	02:00
4 z 11 -	Przerwa	-	10-10-2026	12:45	13:45	01:00
5 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 1-3	Zajęcia	dr Izabela Żak	10-10-2026	13:45	17:00	03:15
6 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 4	Zajęcia	dr Izabela Żak	11-10-2026	08:00	09:40	01:40
7 z 11 -	Przerwa	-	11-10-2026	09:40	09:45	00:05
8 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 5-6	Zajęcia	dr Izabela Żak	11-10-2026	09:45	12:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:00	13:00	01:00
10 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – moduł II, punkty 7-8	Zajęcia	dr Izabela Żak	11-10-2026	13:00	14:45	01:45
11 z 11 -	Walidacja	-	11-10-2026	14:45	15:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	17:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 650,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,00 PLN

Liczba godzin usługi

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. Sieroca 3
80-839 Gdańsk
woj. pomorskie

Hotel Bonum

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