



BODYWORK GROUP
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

7 ocen

Kolano - od rehabu do aktywności | szkolenie BODYWORK

Numer usługi 2026/08/31/201582/3779129

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 19:00 h

📅 06.11.2026 do 08.11.2026

2 392,35 PLN brutto

1 945,00 PLN netto

125,91 PLN brutto/h

102,37 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest w szczególności do:

- fizjoterapeutów i terapeutów manualnych,
- trenerów personalnych i instruktorów fitness,
- trenerów przygotowania motorycznego,
- osób zajmujących się treningiem medycznym i funkcjonalnym,
- specjalistów pracujących z osobami po urazach i zabiegach dotyczących stawu kolanowego,
- absolwentów kierunków związanych z fizjoterapią, wychowaniem fizycznym, sportem i przygotowaniem motorycznym.

Uczestnik powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz podstaw planowania treningu lub procesu fizjoterapeutycznego.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

02-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest rozwinięcie wiedzy i umiejętności w zakresie rehabilitacji oraz powrotu do aktywności po urazach i zabiegach stawu kolanowego. Uczestnik nauczy się oceniać funkcję kolana, dobierać i wykonywać testy funkcjonalne, interpretować ich wyniki oraz dobierać ćwiczenia i progresję obciążeń adekwatną do etapu rehabilitacji i przygotowania do powrotu do sportu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje funkcjonowanie stawu kolanowego w kontekście całego łańcucha kinematycznego.	Wskazuje podczas analizy przypadku czynniki wpływające na funkcjonowanie stawu kolanowego oraz uzasadnia ich znaczenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera testy funkcjonalne odpowiednie do oceny stanu i możliwości pacjenta.	Dobiera adekwatne testy do przedstawionego przypadku i uzasadnia ich zastosowanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje wybrane testy funkcjonalne stawu kolanowego.	Prawidłowo przeprowadza test zgodnie z poznaną procedurą i prawidłowo interpretuje uzyskany wynik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia do etapu rehabilitacji i aktualnych możliwości pacjenta.	Dobiera ćwiczenia adekwatne do przedstawionego przypadku oraz określa cel ich zastosowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje progresję obciążenia w procesie przejścia od rehabilitacji do treningu.	Przedstawia kolejność etapów progresji oraz wskazuje kryterium przejścia pomiędzy etapami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera działania przygotowujące do powrotu do biegania i sportu.	Dobiera zadania ruchowe adekwatne do etapu powrotu do aktywności oraz określa sposób ich progresji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje wyniki testów do podejmowania decyzji dotyczących dalszego postępowania.	Na podstawie przedstawionych wyników wskazuje deficyty funkcjonalne i dobiera adekwatne działania treningowe lub rehabilitacyjne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje i prezentuje prawidłową technikę wybranych ćwiczeń stosowanych w rehabilitacji stawu kolanowego.	Prawidłowo demonstruje ćwiczenia oraz wskazuje najważniejsze elementy techniczne i możliwości ich progresji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Filary rehabilitacji stawu kolanowego

Podstawą szkolenia jest zrozumienie najważniejszych zasad pozwalających tworzyć bezpieczne i skuteczne strategie postępowania na każdym etapie powrotu do aktywności.

- *podział kompetencji w zespole terapeutycznym,
- *model biopsychospołeczny,
- *podejście w modelu performance – rehab vs reconditioning,
- *ciągłość procesu i zasady programowania w rehabilitacji,
- *kontinuum powrotu do sportu (RTS).

2. Zrozumienie kolana w kontekście funkcji

- *rola struktur biernych i czynnych w stabilizacji,
- *kontrola osi kończyny dolnej,
- *znaczenie biodra i stawu skokowego,
- *mechanika obciążeń w łańcuchach zamkniętych i otwartych.

Omawiamy również wpływ procedur chirurgicznych na planowanie rehabilitacji – z uwzględnieniem biologii gojenia tkanek oraz ograniczeń wynikających z rodzaju zabiegu.

3. Jednostki kliniczne analizowane podczas kursu

Główną oś szkolenia opieramy o analizę protokołów w najczęściej występujących urazach ostrych i przeciążeniowych:

- *rekonstrukcja więzadła krzyżowego przedniego (ACL) – pierwotna i rewizyjna,
- *uszkodzenia łąkotek (szycie vs meniscektomia),
- *tendinopatia więzadła rzepki („kolano skoczka”),
- *uszkodzenia chrząstki stawowej (chondromalacja, ITBS).

Dodatkowo omawiamy przypadki związane z:

- *uszkodzeniem więzadła krzyżowego tylnego (PCL),
- *urazami kompleksu przysrodkowego i bocznego (MCL/LCL),
- *niestabilnością rzepki i rekonstrukcją MPFL,
- *konfliktem rzepkowo-udowym (PFPS),
- *osteotomią korekcyjną,
- *zmianami zwyrodnieniowymi.

4. Postępowanie pozabiegowe

Przedstawiamy kluczowe aspekty prowadzenia wczesnego etapu ochrony tkanek.

- *kontrolę bólu i wysięku,
- *odzyskanie pełnego wyprostu jako priorytet funkcjonalny,
- *zapobieganie inhibicji mięśnia czworogłowego,
- *wczesną reedukację chodu,
- *progresywne i bezpieczne obciążenie zgodne z fazą gojenia,
- *kryterialne przejścia między etapami rehabilitacji.

5. Przejście z etapu klinicznego do treningu siłowego

Uczestnicy uczą się, jak skutecznie przejść od pracy terapeutycznej do programowania treningowego:

- *odbudowa zakresu ruchu i kontroli motorycznej,
- *normalizacja podstawowych wzorców (przysiad, wyrok, zawias),
- *korekcja deficytów siłowych,
- *praca w kontinuum siła–moc,
- *wprowadzanie treningu skocznościowego.

6. Technologie i obiektywna analiza deficytów

Szkolenie obejmuje praktyczne wykorzystanie narzędzi wspierających proces rehabilitacji:

- *NMES w aktywacji mięśnia czworogłowego,
- *trening z ograniczeniem przepływu krwi (BFR),
- *izolowane testy izometryczne (dynamometr),
- *testy funkcjonalne i hop testy,
- *testy izometryczne i skocznościowe (Force Decks),
- *KPI's i monitorowanie postępu.

Uczymy doboru oraz tworzenia baterii testowych w zależności od potrzeb i etapu rehabilitacji, a także podejmowania decyzji klinicznych na podstawie wyników testów.

7. Powrót do biegania i sportu

Zwieńczenie szkolenia stanowi przegląd metod umożliwiających przywrócenie niezbędnych umiejętności sportowych.

- *kryteria powrotu do biegania, sprintu i zmiany kierunku,
- *rozwój zadań skocznościowych i plyometrycznych,
- *mechanika zmiany kierunku i kontrola deceleracji,

- *poruszanie wielokierunkowe,
- *integracja komponentów poznawczych (trening decyzyjny, dual task).

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej: uczestnicy pracują w parach lub małych grupach, wykonując zadania związane z oceną funkcjonalną i rehabilitacją stawu kolanowego.

Każdy uczestnik wykonuje wybrane testy funkcjonalne i uczy się interpretacji ich wyników, oceny wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń odpowiednich do etapu rehabilitacji i możliwości pacjenta.

Prowadzący prezentuje testy, ćwiczenia i sposoby ich progresji, a następnie uczestnicy wykonują je pod nadzorem, otrzymując bieżącą informację zwrotną dotyczącą techniki i doboru obciążenia.

- Część praktyczna obejmuje analizę przypadków klinicznych dotyczących urazów i zabiegów stawu kolanowego, dobór testów i ćwiczeń, planowanie progresji obciążenia oraz przygotowanie pacjenta do biegania i powrotu do aktywności sportowej.

Walidacja prowadzona jest przez osobę niezależną od trenera i obejmuje:

1. **Obserwację uczestników podczas zadań praktycznych** – ocena prawidłowego wykonania wybranych testów funkcjonalnych stawu kolanowego, analizy wzorców ruchowych, doboru ćwiczeń oraz ich progresji i regresji.

Warunkiem ukończenia jest uzyskanie pozytywnej oceny z każdej części walidacji oraz frekwencja uczestnika minimum. 80%- frekwencja uczestników potwierdzana jest na podstawie listy obecności.

Walidacja rozpoczyna się 8.11, na jedną osobę przypada około 15 minut obserwacji, harmonogram walidacji ustalany jest bezpośrednio z uczestnikiem i jest dostępny u dostawcy usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Filary rehabilitacji stawu kolanowego	Zajęcia	Bartosz Grobelny	06-11-2026	11:00	13:30	02:30
2 z 10 -	Przerwa	-	06-11-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 10 Zrozumienie kolana w kontekście funkcji	Zajęcia	Bartosz Grobelny	06-11-2026	14:30	17:00	02:30
4 z 10 Postępowanie pozabiegowe	Zajęcia	Mikołaj Mili	07-11-2026	12:30	15:00	02:30
5 z 10 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Przejsście z etapu klinicznego do treningu siłowego	Zajęcia	Mikołaj Mili	07-11-2026	16:00	18:30	02:30
7 z 10 Technologie i obiektywna analiza deficytów	Zajęcia	Mikołaj Mili	08-11-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 10 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 10 Powrót do biegania i sportu	Zajęcia	Mikołaj Mili	08-11-2026	13:00	15:30	02:30
10 z 10 -	Walidacja	-	08-11-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:00
w tym suma godzin zajęć	15:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	21:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 392,35 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 945,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	102,37 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	19:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mikołaj Mili

Fizjoterapeuta i trener funkcjonalny, absolwent Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu na kierunku fizjoterapia, z dyplomem w zakresie kompleksowej terapii manualnej. Posiada ponad 5-letnie doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze fizjoterapii, treningu funkcjonalnego, przygotowania motorycznego oraz powrotu do aktywności po urazach. W BODYWORK prowadzi szkolenia stacjonarne, w tym moduły Specjalizacji Motorycznej, a także współtworzy i prowadzi materiały edukacyjne oraz kursy online. Na co dzień pracuje z osobami aktywnymi i sportowcami, wspierając ich w budowaniu wydajności sportowej oraz procesie powrotu do sportu, szczególnie po urazach stawu kolanowego. W pracy łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego.



2 z 2

Bartosz Grobelny

Doktor nauk medycznych o specjalności nauki o zdrowiu, fizjoterapeuta oraz magister psychologii. Od ponad 5 lat prowadzi działalność dydaktyczną w obszarze fizjoterapii, treningu funkcjonalnego i medycznego oraz pracy z pacjentem po urazach. W BODYWORK prowadzi szkolenia stacjonarne oraz zajęcia i materiały edukacyjne w ramach kursów online. Jest współtwórcą i prowadzącym kursów dla trenerów i fizjoterapeutów, a także autorem materiałów dotyczących m.in. treningu i nauczania ruchu. W pracy zawodowej wykorzystuje terapię manualną, trening funkcjonalny i medyczny oraz terapię tkanek miękkich. Posiada doświadczenie w pracy zarówno ze sportowcami, jak i pacjentami z przypadkami klinicznymi, w tym osobami z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w formie wydrukowane skryptu oraz dostępu do wirtualnego atlasu ćwiczeń.

Adres

ul. Michała Kajki 14

60-545 Poznań

woj. wielkopolskie

Centrum BODYWORK.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Darmowy parking, szatnie.

Kontakt



WIKTORIA WYSOCKA

E-mail wiktoria.wysocka@body-work.pl

Telefon (+48) 609 805 678