



ODNOWA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

6 760 ocen

Kurs Trening medyczny: odcinek szyjny, piersiowy, kończyna górna

Numer usługi 2024/10/02/55596/2339835

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 22.09.2025 do 23.09.2025

1 900,00 PLN brutto

1 900,00 PLN netto

82,61 PLN brutto/h

82,61 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- lekarzy,
- trenerów personalnych,
- trenerów sportu,
- techników fizjoterapii,
- studentów fizjoterapii i medycyny,
- 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.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

12

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

21-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

23

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje 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
	Uczestnik definiuje trzy filary w treningu medycznym	Test teoretyczny
	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
	Uczestnik ustala jakie ćwiczenia stanowią podstawę czy uzupełnienie w treningu usprawniającym – trzy filary treningu pacjenta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik samodzielnie pracuje w zakresie planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz realizacji wyjątkowo efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych	Uczestnik prowadzi trening w dysfunkcjach odcinka szyjnego i piersiowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prowadzi trening po ortopedycznych zabiegach chirurgicznych w obrębie kończyny górnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje postawę aktywną; oddech w treningu siły i gibkości oraz fundamentalne wzorce ruchowe: Push Up; Gorilla Row, Neck Press, Halo, Cuban Press.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykorzystuje specyfikę odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przestrzega praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz realizuje potrzebę ciągłego kształcenia się	Uczestnik podwyższa swoje kompetencje poprzez samodoskonalenie oraz systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik samodzielnie kieruje własnym rozwojem oraz autonomicznie i odpowiedzialnie uczestniczy w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna

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

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.

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: 23 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), szkielet rotatorów, rekonstrukcji i szycia obrąbka: SLAP, Bankart, chirurgii łokcia. Warianty ćwiczeń dostosowane do specyfiki kontuzji i aktualnego stanu pacjenta.

11. Programowanie i strategia wprowadzania ćwiczeń z II filaru.

Dzień II

1. 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.

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

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 znakomitych 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 23 godz. dydaktyczne, co stanowi 17 godz. 15 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 1h 30min. 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 16h.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 1-6 w bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy(nie wlicza się w czas trwania kursu)	dr Bartosz Rutowicz, PT	22-09-2025	08:00	12:30	04:30
2 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień I, punkty 7-11 w bloku szkol. uwzględniono 15 min. przerwy(nie wlicza się w czas trwania kursu)	dr Bartosz Rutowicz, PT	22-09-2025	12:30	16:30	04:00
3 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 1-5 w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy(nie wlicza się w czas trwania kursu)	dr Bartosz Rutowicz, PT	23-09-2025	08:00	13:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 5 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień II, punkty 6-10, w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy(nie wlicza się w czas trwania kursu)	mgr Sebastian Krawczyk	23-09-2025	13:00	18:00	05:00
5 z 5 11. Walidacja	-	23-09-2025	18:00	18:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	82,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	82,61 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

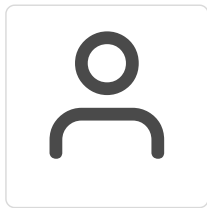


1 z 2

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. - anatom - asystent w Katedrze Anatomii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek Polskiego Towarzystwa Anatomicznego. - naukowiec - autor kilkunastu publikacji naukowych oraz wystąpień na

konferencjach i kongresach naukowych. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w latach 2021-2023 tj. nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



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. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w latach 2021-2023 tj. nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. 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 poinformować o swoim stanie Organizatora.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNova.

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.

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", Lubuskie Bony Rozwojowe.

Adres

ul. Opolska 22
40-084 Katowice
woj. śląskie

Kompleks OPOLSKA -główne wejście do kompleksu, sala B.

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

Telefon (+48) 694 225 457