



NK Fizjoterapia
Tomasz Nowacki
Brak ocen dla tego dostawcy

Diagnostyka i terapia dolegliwości bólowych stawu kolanowego - proekologiczne podejście do terapii oraz zrównoważona fizjoterapia.

Numer usługi 2025/08/31/186232/2973718

📍 Chorzów / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 10.01.2026 do 11.01.2026

5 263,16 PLN brutto
5 263,16 PLN netto
328,95 PLN brutto/h
328,95 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową usługi stanowią: - fizjoterapeuci/osteopaci/chiropraktycy - studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest podniesienie kompetencji uczestników w zakresie diagnozowania i terapii stawu kolanowego z wykorzystaniem proekologicznego podejścia w fizjoterapii, zgodnego z zasadami zrównoważonego rozwoju oraz efektywnego gospodarowania zasobami. Usługa przygotowuje do samodzielnego stosowania zrównoważonych praktyk terapeutycznych, w tym dokumentowania procesu leczenia i wdrażania narzędzi cyfrowych (e-rejestracja, ewidencja), z zachowaniem etyki zawodowej i świadomości ekologicznej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia mechanizmy powstawania dolegliwości bólowych stawu kolanowego	Opisuje źródła bólu w odniesieniu do struktur stawowych oraz układu mięśniowo-powięziowego	Test teoretyczny
Wskazuje ekologiczne metody terapii zgodne z GOZ	Wymienia konkretne techniki i ich wpływ na środowisko	Test teoretyczny
Rozpoznaje narzędzia cyfrowe służące dokumentacji i e-rejestracji	Opisuje funkcje i zastosowania wybranych systemów	Test teoretyczny
Omawia zasady odpowiedzialnego gospodarowania materiałami w terapii	Wskazuje zasady ograniczania zużycia materiałów i energii	Test teoretyczny
Analizuje wpływ materiałów terapeutycznych na zdrowie i środowisko	Podaje przykłady i interpretuje skutki ich stosowania	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza samodzielnie badanie podmiotowe u pacjentów dolegliwościami bólowymi stawu kolanowego	Uczestnik zbiera i interpretuje prawidłowo wywiad z pacjentem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prawidłowo wnioskuje klinicznie oraz planuje późniejsze badanie fizykalne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo "testy bezpieczeństwa" w obrębie górnego odcinka szyjnego kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza samodzielnie badanie przedmiotowe u pacjentów z dolegliwościami bólowymi kolan	Uczestnik wykonuje prawidłowo badanie struktur stawu kolanowego, biodrowego oraz stawów stopy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo badanie struktur mięśniowo-powięziowych kończyny dolnej i miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza samodzielnie leczenie manualne zaburzeń aparatu ruchu	Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki mobilizacji stawu skroniowo-żuchwowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki terapii tkanek miękkich kończyny dolnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykonuje prawidłowo techniki mobilizacji stawów kończyny dolnej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik programuje samodzielnie kinezyterapię dostosowaną do pacjenta z dolegliwościami bólowymi kolan	Uczestnik potrafi prawidłowo wytłumaczyć i zaprezentować ćwiczenia stabilizacyjne i wzmacniające odcinek szyjny kręgosłupa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik potrafi prawidłowo zaplanować i dostosować formy codziennej aktywności fizycznej dla pacjentów z bólami stawu kolanowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik potrafi prawidłowo wytłumaczyć i zaprezentować ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik minimalizuje odpady i wdraża recykling w pracy	Uczestnik rozpoznaje rodzaje odpadów w tym medycznych, minimalizuje ich wpływ na środowisko poprzez właściwą utylizację	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik organizuje stanowiska recyklingowe na różne rodzaje odpadów w gabinecie oraz je odpowiednio segreguje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik informuje pacjentów i współpracowników o znaczeniu ekologicznych praktyk w diagnostyce i rehabilitacji	Test teoretyczny
Uczestnik promuje świadomość ekologiczną wśród pacjentów i współpracowników	Uczestnik zachęca zespół do stosowania energooszczędnych urządzeń oraz redukcji zużycia wody oraz segregacji odpadów	Test teoretyczny
Dobiera techniki terapeutyczne do rodzaju bólu głowy z poszanowaniem zasad zrównoważonego rozwoju	Stosuje odpowiednie techniki manualne z ograniczeniem materiałów jednorazowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy cyfrową dokumentację procesu terapeutycznego	Wypełnia wzorcową kartę pacjenta w systemie elektronicznym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wdraża e-rejestrację pacjenta zgodnie z zasadami ochrony danych	Przedstawia proces rejestracji pacjenta krok po kroku w symulacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje ekologiczne alternatywy materiałów i narzędzi terapeutycznych	Wybiera i uzasadnia wybór konkretnych materiałów (np. wielorazowych)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Ocenia skuteczność wybranych działań terapeutycznych z uwzględnieniem aspektów środowiskowych	Analizuje przypadek terapeutyczny i identyfikuje wpływ na pacjenta oraz otoczenie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Grupę docelową usługi stanowią:

- fizjoterapeuci/osteopaci/chiropraktycy
- studenci kierunków fizjoterapia/osteopatia

Realizacja szkolenia

Szkolenie będzie realizowane według przelicznika godzin dydaktycznych:

1 godzina szkoleniowa = 45 minut

Szkolenie oparte jest na jednostkach dydaktycznych, co może powodować różnice między łączną liczbą godzin podaną w polu „Liczba godzin usługi” a czasem wykazanym w szczegółowym harmonogramie.

Przerwy nie są wliczane w czas usługi rozwojowej.

Ok. 70% czasu trwania szkolenia stanowią zajęcia praktyczne, co umożliwia uczestnikom zdobycie realnych umiejętności i doświadczenia w wykonywaniu zabiegów.

Podział godzin szkoleniowych:

- Godzin praktycznych: 11 godzin dydaktycznych
- Godzin teoretycznych: 5 godziny dydaktyczne

Walidacja prowadzona będzie przez inną osobę niż prowadzący szkolenie i jest wliczona w czas trwania usługi.

Sposób walidacji (godz. 15:30 – 16:15) - Dzień II :

1. Obserwacja w warunkach symulowanych – uczestnicy w parach realizują scenariusze z poleceniami (np. badanie stawu kolanowego z pokazaniem technik mobilizacji).
2. Test teoretyczny – uczestnicy przystępują do testu celem sprawdzenia wiedzy teoretycznej

Warunki szkolenia

Organizator zapewnia w pełni wyposażoną salę szkoleniową, umożliwiającą realizację zajęć.

Materiały dydaktyczne:

- Materiały, sprzęt i akcesoria potrzebne do pracy,

- Materiały jednorazowego użytku,

Ekologiczne rozwiązania:

- Papier z recyklingu do skryptów,
- Ręczniki papierowe z recyklingu,
- Chusteczki bambusowe

Organizacja pracy podczas szkolenia:

- Szkolenie przeprowadzane jest w formie warsztatowej.
- Grupy maksymalnie 3-osobowe.

Szkolenie promuje:

- Odpowiedzialne zarządzanie zasobami wodnymi i zapewnienie higienicznych warunków w placówkach fizjoterapeutycznych
- Korzystanie z ekologicznych materiałów w gabinetach fizjoterapeutycznych i minimalizacja odpadów, wspierając zrównoważone praktyki
- Niefarmakologiczne sposoby skutecznego leczenia i zapobiegania w dolegliwościach bólowych stawu kolanowego
- Cyfrowe narzędzia w dokumentacji i obsłudze pacjenta

Zgodność z FESL.10.17 i RSI Śląskie 2030

Szkolenie rozwija zielone kompetencje zawodowe w branży usług zdrowotnych, w szczególności:

- Zrównoważone podejście do terapii i planowania procesu leczenia,
- Gospodarowanie materiałami zgodnie z zasadami GOZ (gospodarki obiegu zamkniętego),
- Cyfryzacja procesów (e-dokumentacja, e-rejestracja),
- Podnoszenie świadomości środowiskowej i etycznej w pracy z pacjentem.

Tym samym usługa:

- Wpisuje się w cel strategiczny RSI 2030 „Zielone Śląskie – region zrównoważony i odporny”,
- Realizuje kierunki wspierania zielonych miejsc pracy i kompetencji przyszłości w sektorze ochrony zdrowia,
- Wzmacnia zielony kapitał ludzki i odporność systemu usług zdrowotnych w regionie.

Zakres szkolenia oraz rozwijane kompetencje wpisują się w definicję zielonych umiejętności zgodnie z klasyfikacją ESCO (opracowaną przez Komisję Europejską):

- Uczestnicy nauczą się identyfikować odpady powstające w toku pracy oraz poznają praktyczne sposoby ich skutecznej segregacji i kierowania do recyklingu.
- Szkolenie obejmuje zapoznanie się z przepisami dotyczącymi gospodarowania odpadami oraz recyklingu, w kontekście konkretnego stanowiska pracy i otoczenia zawodowego.
- Przekazywana wiedza obejmie również zasady ekologicznego funkcjonowania w miejscu pracy – w tym ograniczanie zużycia materiałów, odpowiedzialne korzystanie z zasobów wodnych i energetycznych oraz wdrażanie zrównoważonych rozwiązań na poziomie codziennych praktyk.
- Duży nacisk położony zostanie na rozwój postaw odpowiedzialnych środowiskowo – uczestnicy zostaną zachęceni do stosowania rozwiązań przyjaznych naturze, podejmowania świadomych decyzji w zakresie doboru narzędzi i materiałów, a także promowania takich działań w swoim otoczeniu zawodowym.
- Szkolenie ma również na celu wzbudzenie większej wrażliwości na kwestie ekologiczne i zaangażowanie uczestników w budowanie kultury pracy zgodnej z ideą zrównoważonego rozwoju.

Harmonogram szkolenia

Dzień 1 (czas trwania szkolenia razem z przerwami: 7 godzin , 15 minut – godziny zegarowe) czas trwania (bez przerw): 8 godzin dydaktycznych

Moduł nr 1 (9:00-10:30) - Zrównoważony rozwój w fizjoterapii

- Powitanie uczestników i przedstawienie etapów szkolenia
- Omówienie celów szkolenia oraz zielonych kompetencji
- Wykład i debata nt. sprawiedliwości pokoleniowej oraz wdrażaniu ekologicznych praktyk w terapii i proekologicznym zarządzaniu gabinetem
- Wykład i debata nt. korzyści z stosowania niefarmakologicznych metod leczenia i zapobiegania dolegliwościom bólowym stawu kolanowego

Przerwa kawowa (10:30 – 10:45) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 2 (10:45 - 12:15) - Podstawy teoretyczne przeciążeniowych dolegliwości bólowych stawu kolanowego

- Anatomia funkcjonalna stawu kolanowego
- Biomechanika stawu kolanowego
- Relacje rzepka-kość udowa
- Wywiad z pacjentem oraz jego interpretacja
- Badanie aktywne i pasywne stawu kolanowego
- Testy prowokacyjne w badaniu stawu kolanowego

Moduł nr 3 (12:15-13:00) - Cyfrowe narzędzia w dokumentacji i obsłudze pacjenta – zrównoważone podejście

- Wprowadzenie do e-dokumentacji w fizjoterapii:
- cele i korzyści cyfrowej dokumentacji (efektywność, bezpieczeństwo, ograniczenie papieru),
- podstawowe narzędzia i systemy wykorzystywane w gabinetach fizjoterapeutycznych.
- Praktyczne tworzenie dokumentacji elektronicznej:
- prowadzenie karty pacjenta w wersji cyfrowej,
- wprowadzanie informacji zgodnie z obowiązującymi standardami,
- bezpieczeństwo danych i zgodność z RODO.
- E-rejestracja pacjentów:
- przegląd rozwiązań do prowadzenia zapisów online (np. harmonogramy, systemy rezerwacyjne),
- omówienie ergonomii cyfrowej i zarządzania czasem.
- Minimalizacja zużycia zasobów dzięki cyfryzacji:
- jak e-narzędzia wspierają GOZ i ograniczają wpływ gabinetu na środowisko (papier, energia, transport).
- E-komunikacja z pacjentem jako element kultury ekologicznej:
- zasady kontaktu cyfrowego z pacjentem: e-mail, SMS, platformy do wideokonsultacji,
- promocja działań proekologicznych przez kanały cyfrowe.

Przerwa obiadowa (13:00-14:00) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 4 (14:00-16:15) - Wybrane dysfunkcje w obrębie stawu kolanowego

- PFPS patellofemoral pain syndrome
- LPCS lateral patellar Compression Syndrom
- Wysokie ustawienie rzepki

Dzień 2 (czas trwania szkolenia razem z przerwami: 7 godzin , 15 minut – godziny zegarowe) czas trwania (bez przerw): 8 godzin dydaktycznych

Moduł nr 5 (9:00-10:30) - Techniki terapeutyczne w leczeniu dolegliwości bólowych stawu kolanowego

- Techniki rozluźniające tkanki miękkie w obrębie stawu kolanowego (mięsień czworogłowy, hamstringi)
- Mobilizacja SRU (opracowanie troczków rzepki, mobilizacja ciała Hoffy)
- Kinesiotaping – 1 technika

Przerwa kawowa (10:30 – 10:45) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 6 (10:45 - 13:00) - Przysiad jako działanie terapeutyczne

- Możliwości pacjenta – ROM stawu biodrowego (ewentualna reedukacja zgięcia stawów biodrowych, kontrola jakości ruchu – błędy wśród uczestników kursu - interpretacja) (częste problemy gabinetowe – wyprost odcinka lędźwiowego zamiast zgięcia bioder, brak umiejętności zgięcia bioder etc.)
- Omówienie odciążenia/obciążenia, ROM
- Wariacje przysiadów (kąt tułowia, kąt zgięcia kolan)
- Przysiad na jednej – regresja/progresja, możliwe błędy, prawidłowe obciążenie stopy

- Zadania domowe dla pacjentów – interpretacja progresu terapeutycznego bądź jego brak, sugestie dodatkowej konsultacji ortopedycznej etc.

Przerwa obiadowa (13:00-14:00) - Nie wliczana w czas trwania usługi

Moduł nr 7 (14:00-15:30) - TKE – omówienie, pokaz, ćwiczenia – największa aktywność VMO

- Po reedukacji mięśnia czworogłowego uda (biofeedback)
- Różne wariacje w siadzie prostym, w staniu, z oporem piłki, gumy, różne ustawienie stawu biodrowego)
- Omówienie błędów najczęstszych u pacjentów

Moduł nr 8 (15:30 - 16:15) - Warsztaty praktyczne dotyczące organizacji gabinetu zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Wprowadzenie do zielonej fizjoterapii i gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ):

- Zasady zrównoważonego rozwoju w branży usług zdrowotnych
- Rola fizjoterapeuty w zielonej transformacji
- Podstawy GOZ w kontekście gabinetów terapeutycznych:

- ograniczanie zużycia zasobów i materiałów jednorazowych

- wielorazowe środki pomocnicze i akcesoria

- selektywna zbiórka odpadów

- Znaczenie mikrodecyzji terapeuty dla środowiska i pacjenta

Dobór zrównoważonych metod terapeutycznych

- Terapia manualna – przegląd technik o niskim wpływie środowiskowym
- Wdrażanie technik oddechowych i pracy z ciałem jako alternatywa dla obciążających interwencji
- Praca z powięzią, tkanką miękką, strefami wyzwiania bólu – w ujęciu regeneracyjnym i ekologicznym
- Minimalizacja zużycia zasobów w gabinecie (np. kosmetyki, narzędzia, media)

Walidacja - test teoretyczny

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Moduł 1	Łukasz Czernek	10-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Przerwa kawowa	Łukasz Czernek	10-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 13 Moduł 2	Łukasz Czernek	10-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 13 Moduł 3	Łukasz Czernek	10-01-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 13 Przerwa obiadowa	Łukasz Czernek	10-01-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 13 Moduł 4	Łukasz Czernek	10-01-2026	14:00	16:15	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Moduł 5	Łukasz Czernek	11-01-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 13 Przerwa kawowa	Łukasz Czernek	11-01-2026	10:30	10:45	00:15
9 z 13 Moduł 6	Łukasz Czernek	11-01-2026	10:45	13:00	02:15
10 z 13 Przerwa obiadowa	Łukasz Czernek	11-01-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 13 Moduł 7	Łukasz Czernek	11-01-2026	14:00	15:30	01:30
12 z 13 Moduł 8	Łukasz Czernek	11-01-2026	15:30	16:00	00:30
13 z 13 Walidacja	-	11-01-2026	16:00	16:15	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 263,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 263,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,95 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Czernek

Absolwent kierunku fizjoterapia na Wydziale Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Nauczyciel akademicki, absolwent kilkudziesięciu szkoleń specjalistycznych z zakresu fizjoterapii. Wieloletni asystent kursów terapii manualnej oraz stabilizacji wg standardów IFOMPT. Prowadzi szkolenia specjalistyczne z zakresu różnych metod fizjoterapii. W ciągu ostatnich 5 lat rozwijał kompetencje w obszarze proekologicznej fizjoterapii i edukacji zdrowotnej, kładąc szczególny nacisk na pracę z pacjentami

cierpiącymi na bóle kolan oraz wdrażanie praktyk zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Jego doświadczenie obejmuje m.in. stosowanie technik ograniczających zużycie materiałów i energii w gabinecie, prowadzenie szkoleń z zakresu ergonomii, GOZ oraz promocji zdrowia w nurcie środowiskowym. W swojej pracy wprowadza także elementy cyfryzacji – np. dokumentację elektroniczną oraz e-rejestrację pacjentów – jako narzędzia wspierające zieloną transformację sektora zdrowia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają:

- skrypt zawierający wszystkie materiały teoretyczne przedstawiane w trakcie szkolenia
- prezentacje w formacie pdf. na pendrive
- zajęcia praktyczne będą filmowane w trakcie szkolenia i udostępnione wszystkim uczestnikom
- ankiety
- testy

Adres

al. Wojska Polskiego 10

Chorzów

woj. śląskie

Realizacja usługi odbędzie się w placówce fizjoterapeutycznej NK Fizjoterapia w Chorzowie. Lokal składa się z 10 pomieszczeń (w tym 2 toalet) wyposażonych na potrzeby praktyki fizjoterapii dzieci i dorosłych oraz realizacji szkoleń z zakresu fizjoterapii.

Przed placówką znajduje się parking mogący pomieścić 16 samochodów, a kilkanaście metrów od wejścia do lokalu znajduje się przystanek autobusowy umożliwiający komunikację publiczną z ościennymi miastami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Klimatyzacja

Kontakt



Tomasz Nowacki

E-mail fizjoterapia.tomasz.nowacki@gmail.com

Telefon (+48) 668 464 867