



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 822 oceny

Kurs Rozejście mięśnia prostego brzucha - diagnostyka i terapia

Numer usługi 2025/11/10/55596/3138006

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 21:00 h

📅 18.05.2026 do 19.05.2026

1 650,00 PLN brutto

1 650,00 PLN netto

78,57 PLN brutto/h

78,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów w szczególności uroginekologicznych i zajmujących się kobietami w ciąży i po porodzie,
- położnych,
- terapeutów dna miednicy,
- trenerów personalnych,
- trenerów medycznych pracujących z pacjentami z zaburzeniami w obrębie kresy białej,
- lekarzy,
- osteopatów,
- 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 do 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.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

17-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie badania manualnego, wnioskowania klinicznego, badania narzędziowego, wykorzystania elektrostymulacji, podstaw USG, terapii sprzętowej oraz techniki pracy manualnej z pacjentkami z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje warunki powstania kresy, ryzyka i rozejścia. Samodzielnie określa normy funkcjonalne, badanie statyczne i dynamiczne, anatomię i fizjologię ściany brzucha i mięśni dna miednicy	Uczestnik definiuje rozejścia, czynniki ryzyka, warunki powstania kresy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa funkcje core dla prawidłowego działania kresy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa normy funkcjonalne kresy białej, badanie statyczne i dynamiczne oraz określa skale diagnostyczne do oceny stanu klinicznego pacjentki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje anatomię i fizjologię ściany brzucha i mięśni dna miednicy powiązanych z kresą białą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik samodzielnie przy wykorzystaniu technik manualnych oraz terapii sprzętowej leczy pacjentki z rozejściem mięśnia prostego brzucha	Uczestnik prowadzi ćwiczenia fizyczne z uwzględnieniem treningu siłowego do uzyskania poprawy funkcji mięśni brzucha u pacjentki	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik przeprowadza badanie postawy ciała dla potrzeb pracy z diastazą oraz pracuje technikami globalnymi i lokalnymi w terapii rozejścia	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik wykorzystuje urządzenia i terapie wspomagające pracę z rozejściem - terapia tecar, taping, elektrostymulacja, biofeedback, techniki osteopatyczne	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 pacjentowi plan pracy i zastosowane metody	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie badania manualnego, wnioskowania klinicznego, badania narzędziowego, wykorzystania elektrostymulacji, podstaw USG, terapii sprzętowej oraz techniki pracy manualnej z pacjentkami z rozejściem mięśnia prostego brzucha.

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: 21 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

Dzień I

- Definicja rozejścia, czynniki ryzyka, warunki powstania.
- Funkcja core dla prawidłowego działania kresy. Anatomia i fizjologia ściany brzucha i mięśni dna miednicy powiązanych z kresą białą.
- Badanie postawy ciała dla potrzeb pracy z diastazą.

4. Normy funkcjonalne kresy białej, badanie statyczne i dynamiczne.
5. USG kresy przez powłoki brzuszne.
6. Techniki globalne i lokalne w terapii rozejścia.
7. Praca manualna i techniki wspomagające w okresie ciąży i porodu.

Dzień II

1. Ćwiczenia wolne oraz ćwiczenia z wykorzystaniem drobnego sprzętu w korekcji funkcji kresy białej.
2. Techniki i urządzenia wspomagające pracę z rozejściem:

- terapia tecar,
- taping,
- elektrostymulacja,
- biofeedback,
- techniki osteopatyczne.

3. Walidacja

Opis zastosowania metod walidacji:

1. Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej

W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników stosujemy 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. Test teoretyczny w części teoretycznej

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.

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.

Szkolenie obejmuje wiedzę teoretyczną w zakresie anatomii i fizjologii core oraz związanych z kresą mięśni dna miednicy, a także połączeń funkcjonalnych w ciele, zaburzeń czynnościowych kresy, zmianach w ciele kobiety w okresie ciąży i porodu oraz zmianach związanych z treningiem sportowym w obrębie kresy białej.

Szkolenie obejmuje holistyczne podejście do problemu diastazy.

Kurs trwa 21 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz.45 min. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h. 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 – 6 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 15 godzin dydaktycznych.

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
1 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz I, punkty 1-4, teoria 90 min	Agnieszka Bachorz	18-05-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 8 Przerwa	Agnieszka Bachorz	18-05-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz I, punkty 5-7, teoria 90 min	Agnieszka Bachorz	18-05-2026	14:00	18:00	04:00
4 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz II, punkt 1, teoria 45 min	Agnieszka Bachorz	19-05-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 8 Przerwa	Agnieszka Bachorz	19-05-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 8 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz II, punkt 2, teoria 45 min	Agnieszka Bachorz	19-05-2026	13:00	15:45	02:45
7 z 8 3. Przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	Agnieszka Bachorz	19-05-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 8 3.Walidacja	-	19-05-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	78,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	78,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Bachorz

Ukończyła AWF we Wrocławiu w 2004, tytuł specjalisty fizjoterapii uzyskała w 2019 roku. Jest absolwentką wielu szkoleń w dziedzinie fizjoterapii, zarówno fizjoterapii ogólnej jak i terapii dna miednicy. Ukończyła prestiżowy cykl szkoleń fizjoterapii dna miednicy prowadzony przez wykładowców z Wielkiej Brytanii, Francji, Brazylii i Belgii.

23 –letnie doświadczenie zdobywała w szpitalach, prywatnych gabinetach i dużych klinikach. Przez 6 lat wykładała na Wydziale Fizjoterapii prywatnej uczelni, Akademii Medycznej oraz prowadząc kursy i szkolenia zarówno z fizjoterapii ogólnej jak i fizjoterapii dna miednicy. Czynnie uczestniczy w sympozjach i konferencjach medycznych i biomechanicznych. Jest autorką publikacji dla przeglądu urologicznego.

W pracy stara się podchodzić do pacjenta holistycznie, zwracając uwagę na jego wszystkie problemy zdrowotne i uwzględniając je podczas planowania terapii. Ze względu na specyfikę pracy z dnem miednicy, ukończyła również wiele szkoleń z zakresu dietetyki i probiotykoterapii. 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. Januszowicka 5
53-135 Wrocław
woj. dolnośląskie

Inkubator Przedsiębiorczości triQube

Budynek sąsiadujący z Dolnośląską Agencją Współpracy Gospodarczej przy ul. Kasztanowej. Z jednego do drugiego budynku można przejść łącznikiem.

Do Inkubatora Przedsiębiorczości główne wejście jest od ul. Januszowickiej.

sala Miedziana

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457