



Instruktor: dr Bartosz Rutowicz, mgr Sebastian Krawczyk

Cena kursu: 1680 zł, **dla studentów i pracowników Akademii Białskiej 1200 zł**

Termin kursu: **18-19.03.2023**

Czas trwania kursu: 18 godzin dydaktycznych

### Program szkolenia:

Nazwa formy kształcenia: Trening rehabilitacyjny w uszkodzeniach stawu kolanowego.

Czas trwania kursu: 18 godzin dydaktycznych

Sposób organizacji zajęć: Kurs realizowany jest podczas dwóch dni kursu. Zajęcia odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 3 osoby. Część technik wykonywana jest z wykorzystaniem mat piłek, taśm gimnastycznych oraz kinesiologytapingu.

Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia jest zapewniony przez instytucję i w trakcie

trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów. Zajęcia prowadzone są w maksymalnej grupie 30 uczestników.

Cele kształcenia: Celem kursu jest nauka techniki wykonywania ćwiczeń, zdobycie umiejętności ich nauczania oraz kompleksowego planowania i prowadzenia procesu usprawniania u pacjentów z różnymi uszkodzeniami w obrębie stawu kolanowego.

### **Zakres tematyczny oraz opis treści nauczania:**

Wybrane ćwiczenia dobrane do konkretnej patologii stawu kolanowego (rekonstrukcja więzadła krzyżowego przedniego – ACL, usunięcie/szycie łąkotki, konflikt w stawie rzepkowo-udowym, “kolano biegacza”, “kolano skoczka”)

Prawidłowa postawa ciała i pozycja wyjściowa do ćwiczeń. Dlaczego jest ważna i jak powinna wyglądać?

Silny korpus lub tzw. stabilizacja centralna to podstawa czy uzupełnienie w treningu usprawniającym – nauka podstawowych ćwiczeń na mięśnie brzucha.

Trening na niestabilnym podłożu to podstawa czy składowa w treningu usprawniającym?

Ból to alarm z napisem STOP czy jednak sygnał i informacja?

Każde z prezentowanych ćwiczeń jest możliwe do wykonania bez lub z minimalną ilością sprzętu.

Planowanie rehabilitacji i treningu w oparciu o aktualny stan pacjenta, jego możliwości i ograniczenia ruchowe.

### **Efekty kształcenia:**

Uczestnik posiada wiedzę na temat:

podstaw anatomii i biomechaniki stawu kolanowego,  
tego czym jest baza,  
roli przepony,  
wzorców ruchowych,  
patofizjologii dysfunkcji stawu kolanowego.

### **Uczestnik posiada umiejętności:**

Wykonuje wzorce ruchowe,  
wykonuje ćwiczenia oddechowe,  
wykonuje ćwiczenia pomocnicze,  
potrafi wykonać rozgrzewkę wśród pacjentów z pełnym zakresem ruchu,  
potrafi wykonać rozgrzewkę wśród pacjentów z ograniczeniem zakresu ruchu,  
potrafi wykonać stretch/rolowanie.

Uczestnik posiada kompetencje społeczne:

## Trening rehabilitacyjny w uszkodzeniach stawu kolanowego

Written by Andrzej Borodijuk

Wednesday, 01 February 2023 07:44 - Last Updated Friday, 10 February 2023 08:32

---

Potrafi współpracować i komunikować się wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych.

### [Formularz zgłoszeniowy - Kurs/Szkolenie ABNS](#)

Szczegóły:

Akademickie Centrum Edukacji Ustawicznej p. 266R

tel. 83 344 99 34

e-mail: [kursy@akademiabialska.pl](mailto:kursy@akademiabialska.pl)