

AGENDA TRENING MEDYCZNY

SKRÓCONA AGENDA

- DIAGNOSTYKA W POSZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH
- KOŃCZYNA DOLNA
- KOŃCZYNA GÓRNA + KOMPLEKS RAMIENNO-ŁOPATKOWY
- KRĘGOSŁUP (C+TH+LS)
- FIZJOLOGIA BÓLU
- NAJCZĘSTSZE SCHORZENIA + PROGRAM
- TECHNIKI FIZJOTERAPEUTYCZNE
- TRENING SIŁOWY+PROGRAMOWANIE
- PRACA Z KLIENTEM

AGENDA ROZSZERZONA

ZAJĘCIA ONLINE:

1. Anatomia poszczególnych stawów
2. Najważniejsze grupy mięśniowe i ich znaczenie
3. Łańcuchy kinematyczne w ciele człowieka
4. Biomechanika ciała człowieka
5. Biomechanika chodu i biegu
6. Biomechanika poszczególnych ćwiczeń
7. Fizjologia skurczu mięśnia
8. Fizjologia bólu w pigułce

ZJAZD 1 (27-28.09.2025)

JANEK + ROBERT

KAMIL+ WOJTEK

JANEK+ ROBERT

KAMIL+ WOJTEK

KOŃCZYNA DOLNA

STAW BIODROWY

ONLINE:

- Budowa stawu biodrowego:
- Biomechanika stawu biodrowego
- ROM
- Funkcje mięśni okołostawowych

1. Dysfunkcje i wady stawu biodrowego:
 - FAI
 - GTPS
 - Dysplazja stawu biodrowego
 - Uszkodzenie obrąbka stawowego
2. Zespół mięśnia gruszkowatego
3. Najczęstsze kontuzje
4. Diagnostyka i testy funkcjonalne
5. Analiza i rodzaje chodu
 - Wpływ stawu biodrowego na lokomocję człowieka
 - Zaburzenia chodu
 - Analiza chodu (case study)
 - Ćwiczenia
6. Zajęcia praktyczne (case study)
7. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
8. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

STAW KOLANOWY

ONLINE:

- Budowa stawu kolanowego:
 - Biomechanika stawu kolanowego
 - ROM
 - Funkcje mięśni okołostawowych
-
1. Rola aparatu więzadłowego
 2. Diagnostyka i testy funkcjonalne
 3. Najczęstsze dolegliwości bólowe
 4. Najczęstsze kontuzje i grupy ryzyka
 - ACL
 - MCL
 - PFPS
 - ITBS
 - Zwinięcie rzepki
 - Torbiel Bakera
 5. Zajęcia praktyczne (case study)
 6. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
 7. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

STAW SKOKOWY

ONLINE:

- Budowa stawu skokowego:
- Biomechanika stawu skokowego
- ROM
- Funkcje mięśni okołostawowych

1. Rola aparatu więzadłowego
2. Najczęstsze kontuzje
3. Omówienie grup ryzyka
4. Diagnostyka i testy funkcjonalne
5. Początkowa faza rehabu
6. Progresja
7. Zajęcia praktyczne (case study)
8. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
9. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

STOPA

1. Funkcje
2. Sensomotoryka
3. Wpływ obuwia na stopę
4. Adaptacja, proces rehabilitacji
5. Obalanie mitów
6. Fundamenty w treningu stopy
7. Wkładki ortopedyczne- tak czy nie?
8. Zajęcia praktyczne
9. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
10. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

ZJAZD 2 (11-12.10.2025)

KOŃCZYNA GÓRNA I KOMPLEKS RAMIENNO-ŁOPATKOWY

ONLINE:

- Budowa obręczy barkowej i ręki
- Biomechanika obręczy barkowej i poszczególnych stawów
- ROM
- Funkcje mięśni okołostawowych

1. Rola aparatu więzadłowego
2. Kontuzje w obrębia obręczy barkowej

- Zamrożony bark
- Zespół bolesnego barku
- Zespół ciasnoty podbarkowej
- Uszkodzenia stożka rotatorów wraz z podtypami
- Zerwanie bicepsa
- 3. Kontuzje w obrębie ręki
 - łokieć tenisisty
 - łokieć golfisty
 - zespół cieśni nadgarstka
 - Zespół de Quervaina
- 4. Protrakcja/retrakcja łopatki
- 5. Diagnostyka obrazowa
- 6. Praca przepony i rola oddechu w treningu.
- 7. Diagnostyka funkcjonalna
- 8. Zajęcia praktyczne (case study)
- 9. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
- 10. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

ZJAZD 3 (15-16.11.2025)

PIERWSZA WIZYTA

- Przeprowadzanie wywiadu z klientem
- Mój klient- Twój klient czyli kiedy odesłać do innego specjalisty?
- Czerwone flagi
- Podstawy diagnostyki

KRĘGOSŁUP

ONLINE:

- Budowa kręgosłupa
- Zróżnicowanie poszczególnych segmentów :
- Biomechanika kręgosłupa
- ROM
- Stabilizacja mięśniowa i więzadłowa
- Układ nerwowy

KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

1. Red flags
2. Najczęstsze patologie
3. Rozróżnienie bólu korzeniowego/rzekomokorzeniowego
4. Wpływ narządów na odczuwanie bólu w okolicy kręgosłupa
5. Przodopochylenie miednicy a hiperlordoza
6. Diagnostyka obrazowa

7. Diagnostyka funkcjonalna
8. Rehab pooperacyjny i profilaktyka wtórna
9. Rehab bezoperacyjny
10. Zajęcia praktyczne (case study)
11. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
12. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

KRĘGOSŁUP PIERSIOWY

1. Red flags
2. Najczęstsze patologie
3. Różnicowanie bólu korzeniowego/ narządowego
4. SKOLIOZA z uwzględnieniem stabilizacji wielopoziomowych
5. Hiperkifoza
6. Diagnostyka obrazowa
7. Diagnostyka funkcjonalna
8. Rehab pooperacyjny i profilaktyka wtórna
9. Rehab bezoperacyjny
10. Zajęcia praktyczne (case study)
11. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
12. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

KRĘGOSŁUP SZYJNY

1. Red flags
2. Najczęstsze patologie
3. Różnicowanie bólu korzeniowego/strukturalnego
4. Różnicowanie bólu odcinka szyjnego a obręczy barkowej
5. Ustawienie kifotyczne odcinka szyjnego
6. Rehab pooperacyjny z uwzględnieniem stabilizacji wielopoziomowych
7. Rehab bezoperacyjny
8. Zajęcia praktyczne (case study)
9. Możliwe do wykorzystania techniki fizjoterapeutyczne
10. Rozpisywanie planu postępowania (case study)

ZJAZD 4 (29-30.11.2025)

PROGRAMOWANIE

1. Modele programowania (liniowo i falowo)
2. Programowanie pod case study (przypadki gabinetowe: zakres oh, zgięcie kolana, staw skokowy)
3. Programowanie zaleceń i zadań domowych
4. Podstawy monitoringu w rehabie

5. Praktyka ćwiczeń (propozycja ćwiczeń do wykorzystania w gabinecie wraz z gradacją intensywności)

PRACA Z KLIENTEM

1. Orientacja na klienta
2. Pozyskiwanie klientów
3. Komunikacja z klientami
4. Techniki asertywności
5. Edukacja klienta i zwiększenie jego świadomości
6. Kontrola i monitorowanie
7. Praca w SM
8. Analiza rynku i potrzeb klientów