

Oferta kursu

Fizjoterapia uroginekologiczna kobiet w ciąży

Kurs przeznaczony dla fizjoterapeutów, masażystów, studentów i wszystkich, którzy chcą zgłębiać wiedzę i zastosować ją w praktyce.

Trener: magister fizjoterapii, dyplomowana terapeutka uroginekologiczna, terapeutka zajęciowa wykładowczyni/szkoleniowiec, promotorka zdrowia, tworzy oraz realizuje programy promocji zdrowia.

Forma zaliczenia: w trakcie szkolenia obowiązuje ocenianie bieżące oraz zadanie końcowe, sprawdzające czy kursant nabył wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne zawarte w efektach kształcenia/uczenia się.

Liczba uczestników: max. 8 osób

Czas trwania kursu: 16 h

Kurs obejmuje:

- ✓ niezbędne materiały szkoleniowe
- ✓ indywidualne konsultacje z trenerem po zakończeniu kursu
- ✓ certyfikat
- ✓ przerwy kawowe

* * *

Istnieje możliwość udziału w kursie korzystając z dofinansowania lub refundacji ze środków europejskich w wysokości do 80% ceny kursu.

O szczegóły zapytaj naszego konsultanta.

* * *

ZAKRES KURSU

DZIEŃ 1

- anatomia oraz fizjologia miednicy i jej struktur
- zmiany w organizmie kobiety podczas ciąży
- dolegliwości bólowe/ jednostki chorobowe w ciąży, planowanie oraz realizacja terapii
- fizjoterapia w ciąży - planowanie oraz realizacja terapii
- terapia/ćwiczenia w ciąży
- aktywność fizyczna kobiet w ciąży
- przygotowanie do porodu – I, II, III trymestr
- warsztat, ćwiczenia praktyczne:
nauka aktywacji mięśni dna miednicy, nauka skurczów fazowych oraz tonicznych mięśni dna miednicy, nauka pracy z oddechem, nauka prawidłowych pozycji: w staniu, siedzeniu, chodzeniu, bieganiu wchodzeniu po schodach; nauka właściwej pozycji podczas mikcji i defekacji; nauka właściwej pozycji podczas podnoszenia ciężarów, kaszlu, śmiania się, kichania, wysiłku fizycznego trening relaksacyjny oraz wizualizacja, ćwiczenia mięśni dna miednicy w ciąży; ćwiczenia indywidualne oraz w parach

DZIEŃ 2

- poród naturalny i przez cesarskie cięcie – omówienie, przebieg
- fizjoterapia po porodzie naturalnym, planowanie i realizacja terapii, omówienie technik
- fizjoterapia po cesarskim cięciu, planowanie i realizacja terapii, omówienie technik
- warsztat: ćwiczenia praktyczne:
 - terapia/ćwiczenia w ciąży
 - ćwiczenia mięśni dna miednicy w ciąży
 - ćwiczenia indywidualne oraz w parach
 - ćwiczenia po porodzie naturalnym oraz po cesarskim cięciu
- terapia po porodzie: wywiad, ocena postawy ciała, testy funkcjonalne, ćwiczenia czynne
- terapia/ćwiczenia – powrót do pełnej aktywności fizycznej
- terapia rozejścia mięśnia prostego brzucha
- planowanie oraz realizacja terapii: badanie, kinezytaping, ćwiczenia
- pesseroterapia - omówienie rodzajów i praktyczne zastosowanie pesseroterapii u kobiet w ciąży