

## Oferta kursu

### **Rozejście mięśnia prostego brzucha (DRA) - kompleksowa terapia w ciąży oraz po porodzie**

**Kurs przeznaczony dla** fizjoterapeutów, masażyistów, 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:** 8 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

- anatomia oraz fizjologia: jamy brzusznej i jej narządów oraz mięśni brzucha
- współczesna koncepcja rozejścia mięśnia prostego brzucha
- rozejście mięśnia prostego brzucha a równowaga pracy: klatki piersiowej, tłoczni brzusznej oraz przepony mięśni dna miednicy
- wywiad oraz badanie: brzucha, rozejścia mięśnia prostego brzucha  
planowanie terapii w DRA
- model terapii DRA
- techniki powięziowe, elementy terapii manualnej, kinezytaping w DRA
- I, II , III etap w terapii DRA – indywidualne planowanie oraz monitorowanie terapii,  
zestawy ćwiczeń, nauka prawidłowej postawy w siedzeniu oraz staniu, dobór aktywności fizycznych oraz dyscyplin sportu w DRA

Szkolenie obejmuje zajęcia praktyczne