



REHAINTEGRO

PROGRAM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO

Nazwa realizatora kształcenia ustawicznego: Rehaintegro sp. z o.o. sp. k.

Adres siedziby: ul. Macieja Palacza 111B/12, 60-273 Poznań

Nr telefonu: 881 439 678, **adres e-mail:** kursy@rehaintegro.pl

NIP: 7792482170 **REGON:** 369475154

Dokument, na podstawie którego instytucja prowadzi pozaszkolne formy kształcenia:

Wpis do BUR – identyfikator

Wpis do KRS, Numer KRS: 0000718572

PKD:

85, 41, Z, SZKOŁY POLICEALNE

7 85, 42, B, SZKOŁY WYŻSZE

8 85, 59, B, POZOSTAŁE POZASZKOLNE FORMY EDUKACJI, GDZIE INDZIEJ NIESKLASYFIKOWANE

9 85, 60, Z, DZIAŁALNOŚĆ WSPOMAGAJĄCA EDUKACJĘ

Certyfikat jakości usług: S.U.S 2.0

Rodzaj dokumentów potwierdzających ukończenie kształcenia i uzyskanie kwalifikacji:
certyfikat ukończenia kursu wg własnego wzoru

Nazwa usługi w ramach kształcenia ustawicznego: kurs „Trening mobility – dobór metod i programowanie”

Ilość godzin dydaktycznych kształcenia: 10 w tym 2 godziny teorii, 8 godzin praktyki

Cena: 900 zł netto / jednego uczestnika (dziewięćset złotych netto)

Koszt osobogodziny: 90 zł netto (dziewięćdziesiąt złotych)

Wymagania wstępne dla uczestników kształcenia: kurs przeznaczony jest dla: fizjoterapeutów, studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów, nauczycieli WF

Wykaz literatury oraz materiałów dydaktycznych: skrypt autorstwa prowadzącego, rzutnik, flipchart, kozetki, sprzęty do ćwiczeń siłowych, dezynfekcja

Sposób i forma zaliczenia: brak egzaminu, formą zaliczenia szkolenia jest uczestnictwo w przynajmniej 80 % szkolenia



REHAINTEGRO

Cel edukacyjny: Celem kursu „Trening mobility – dobór metod i programowanie” jest nauka różnicowania ograniczeń zakresu ruchu: korzeniowych, stawowych, mięśniowych oraz mieszanych. Omówione zostaną przeciwwskazania do zakwalifikowania pacjenta/podopiecznego do treningu. Uczestnicy poznają możliwe ograniczenia, występujące - w obszarach, które najczęściej im ulegają oraz sposoby mobilizowania ich, w celu odzyskania optymalnego zakresu ruchu. Uczestnicy nauczą się - bezpiecznie prowadzić rozgrzewkę oraz programować trening rozwijający - zarówno mobilność, jak i siłę mięśniową.

Nabyte kompetencje: Uczestnik kursu zdobył wiedzę na temat różnych możliwych ograniczeń zakresu ruchu - na podstawie najczęstszych wzorców klinicznych. Uczestnik kursu zdobył wiedzę na temat diagnozowania ograniczeń w różnych obszarach ciała, które mogą być przyczyną utrudniającą wykonanie poszczególnych ćwiczeń siłowych. Uczestnik wie jak zaprogramować trening, aby doszło do poprawy danego wzorca ruchowego. Uczestnik będzie potrafił rozpoznawać ewentualne przeciwwskazania do zakwalifikowania pacjenta/podopiecznego do treningu. Uczestnik będzie potrafił w bezpieczny sposób prowadzić rozgrzewkę oraz programować trening rozwijający mobilność w obszarach, które najczęściej ulegają ograniczeniom zakresu ruchu, z uwzględnieniem ruchu wielostawowego z dociążeniem

Program kształcenia:

Czas: 1 dzień

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na matach, z użyciem przyrządów do ćwiczeń siłowych.

PROGRAM:

Program:

9:00 - 11:00 Cz. teoretyczna:

Zakres ruchu, a różne wzorce kliniczne

- Model korzeniowy
- Model stawowy
- Model mięśniowy - niespecyficzny

Przeciwwskazania do treningu

Możliwe ograniczenia zakresu ruchu w oparciu o regułę „joint by joint”

- Badanie zakresu ruchu w obszarze: staw skokowy
- Badanie zakresu ruchu w obszarze: staw biodrowy
- Badanie zakresu ruchu w obszarze: kręgosłup piersiowy
- Badanie zakresu ruchu w obszarze: kończyna górna

11:00 - 11:15 Przerwa kawowa

11:15 - 13:30 Cz. Praktyczna

- Ćwiczenia mobilizujące staw skokowy: mobilizacja i aktywacja
- Ćwiczenia mobilizujące tylną taśmę mięśniowo - powięziową: mobilizacja i aktywacja
- Ćwiczenia mobilizujące staw biodrowy: mobilizacja i aktywacja
- Ćwiczenia mobilizujące kręgosłup piersiowy: mobilizacja i aktywacja

13:30 - 14:15 Przerwa obiadowa

14:15 - 17:15 Cz. Praktyczna c.d.

Ćwiczenia mobilizujące w obszarze kończyny górnej: mobilizacja i aktywacja



REHAINTEGRO

Ćwiczenia wielostawowe z kategorii: integracja

- Przysiad ze sztangą z tyłu.
- Przysiad ze sztangą z przodu
- RDL
- OHP
- Ciągi wertykalne kończyn górnych
- Pchanie poziome kończyn górnych

Programowanie treningu

- Rozgrzewka
- Cz. Główna

Re - test i podsumowanie

17:15-17:30 – Zakończenie kursu