

## **Kurs PNF - podstawowy**

**Czas trwania:** 100 h dydaktycznych

**Koszt:** 3100 zł

**Dodatkowe informacje :** [kontakt@medikos.com.pl](mailto:kontakt@medikos.com.pl)

**Tel:** 600447765

### **Uczestnik otrzymuje:**

- **Certyfikat opatrzony sygnaturą Międzynarodowego Stowarzyszenia IPNFA. Certyfikat IPNFA honorowane są w większości krajów na całym świecie, zaś ich posiadacze są specjalistami poszukiwanymi w wielu klinikach medycznych.**
- Ogrom wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych opartych o doświadczenie zawodowe
- Materiały szkoleniowe

### **Korzyści dla uczestnika:**

- W trakcie szkolenia prowadzący odpowie na wszystkie pytania, w oparciu o najnowsze światowe trendy i badania naukowe.
- Nauczysz się bezpiecznych technik, których będziesz mógł wykorzystać od razu po szkoleniu w swojej pracy.
- Poprawią one Twój warsztat terapeutyczny i zwiększą skuteczność pracy z pacjentami m.in. ortopedycznymi, neurologicznymi.

PNF powstał w latach 40 ubiegłego wieku w Kalifornii. Neurofizjolog – dr Herman Kabat był żywo zainteresowany spastycznością, w czasach wojny i epidemii polio było bardzo dużo pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi. Swoje obserwacje i pomysły musiał przełożyć w czyn. Spotkał fizjoterapeutkę – Maggie Knott. Ich wieloletnia współpraca dała podwaliny do powstania koncepcji. PNF to model neurofizjologicznego kompleksowego oddziaływania terapeutycznego, którego istotę zawarto w nazwie: proprioceptywne (receptory ciała) nerwowo-mięśniowe (systemy ciała) torowanie (ułatwianie, facilitowanie) ruchu.

Teoretyczne podstawy koncepcji oparte są na prawidłowościach fizjologii rozwoju ruchowego człowieka, uwzględniają fazy kontroli motorycznej oraz etapy nauczania motorycznego. Według filozofii PNF terapia powinna być bezbolesna i funkcjonalna, mobilizując rezerwy pacjenta wpływamy na jego poziom funkcjonalny. Nie jest prawdą, że PNF można stosować tylko u pacjentów neurologicznych, znakomicie sprawdza się także w zaburzeniach ortopedycznych, pediatrycznych czy nawet pulmonologicznych. Do pracy z pacjentem wykorzystywane są różnorodne elementy koncepcji, jak: filozofia, podstawowe zasady i procedury, odpowiednio dobrane techniki, wzorce ruchowe. Terapia może być prowadzona na macie, stole terapeutycznym, w poręczach do nauki chodu, schodach, a bardzo często w środowisku najlepiej znanym pacjentowi. [źródło: <http://www.sebastianwalczyk.pl/szkolenia/>]

## **Program kursu:**

### **I CZĘŚĆ**

#### **Dzień 1**

- **08.30** Powitanie, Program, Organizacja, Życzenia z sali,
- **Wykład:** Wstęp, Historia, IPNFA
- **Wykład:** Filozofia PNF
- **10.45** Przerwa
- **11.00-13.20** Rytmiczne Pobudzanie Ruchu, Wzorce łopatka. Ini.
- **13.20** Przerwa
- **14.00** Podstawowe zasady
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Wzorce Miednica
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia, pytania

#### **Dzień 2**

- **08.30- 10.45** Wzorce łopatka, miednica, kombinacje
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Obroty
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Aktywność na macie cz.1, stab. Rev.
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Mata cz. 2
- **17.45 – 18.00** Podsumowanie dnia

#### **Dzień 3**

- **08.30-10.45** Terapia w siadzie
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Wykład: chód
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Chód praktyka
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Chód patologie
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia

#### **Dzień 4**

- **08.30-10.45** Wzorce K.G, Dyn. Revers
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Wzorce K.D
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Badanie, planowanie terapii
- **15-45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Demonstracja pacjenta
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia

## **Dzień 5**

- **08.30-10.45** warsztat Oddychanie
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Wzorce odc. C
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Chopping, lifting, TFE- warsztaty
- **15-45-16.00**Przerwa
- **16.00-17.45** Demonstracja pacjenta
- **17.45-18.00** podsumowanie, koniec części 1.

## **II CZĘŚĆ**

### **Dzień 6**

- **08.30-10.45** Aktywność na macie, warsztaty, powtórka
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** “Randka w ciemno”
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Badanie ortopedyczne, neurologiczne, testy kliniczne
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Terapia pacjenta
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia

### **Dzień 7**

- **08.30-10.45** Chód powtórka
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Schody
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Tkanki Miękkie
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Terapia pacjentów
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia

### **Dzień 8**

- **08.30-10.45** Wzorce- powtórka C-R, H-R
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Wzorce powtórka
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Transfery
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Terapia pacjentów
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia

## **Dzień 9**

- **08.30-10.45** Budowanie planu terapii cz 1
- **10.45-11.00** Przerwa
- **11.00-13.20** Budowanie planu terapii cz. 2
- **13.20-14.00** Przerwa
- **14.00-15.45** Budowanie planu terapii cz. 3
- **15.45-16.00** Przerwa
- **16.00-17.45** Terapia pacjentów
- **17.45-18.00** Podsumowanie dnia, koniec części 2.