



## **Kurs PNF podstawowy - IPNFA - dr n. med. Ewa Górna**

Kurs nr: **2122**

Data rozpoczęcia: **2022-08-17**

Terminy:

**2022-08-17** 9-18 17-21.08.2022 - I cz.

**2022-10-26** 9-18 26-30.10.2022 - II cz.

Miejsc: **16**

Miejsce: **Platinum Hotel&Residence Wilanów, 02-972 Warszawa Św. Urszuli Ledóchowskiej 12**

Instruktorzy: **Ewa Górna - Advanced Instructor International PNF - IPNFA**

Cena kursu: **3250 zł**

## **Kurs podstawowy koncepcji PNF**

( Level 1+ Level 2 ) - **Proprioceptive Neuromuscular Facilitation** (torowanie nerwowo-mięśniowe)

Czas trwania: 100 godz. dydaktycznych/10 dni

Koncepcja PNF może być stosowana w neurologii, ortopedii, pediatrii, chorobach nerwowo-mięśniowych, wadach postawy, skoliozach etc..

### **Cele kształcenia**

Koncepcja PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) powstała w 1946 r. w Kalifornii dzięki współpracy neurofizjologa dr Hermana Kabata i fizjoterapeutki Maggi Knott.

PNF jest koncepcją posiadającą własną filozofię i zasady pracy z pacjentem. Podstawowym celem terapii jest praca nad funkcją, której chory potrzebuje. Siła mięśni, zakres ruchu - to, co jest ważne w tradycyjnym postępowaniu terapeutycznym, jest tylko środkiem do uzyskania celu jakim jest funkcja.

Celem kształcenia jest również zapoznanie się z nowoczesnymi trendami terapii uwzględniającymi wiedzę z zakresu neurofizjologii, neuroplastyczności, kinezyterapii i biomechaniki. Uczestnik szkolenia nabywa umiejętności konstruowania terapii w oparciu o wytyczne WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) jak również nabywa umiejętności oceny pacjenta według skali ICF (Międzynarodowa Klasyfikacja Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia)

Kurs podstawowy uczy bazowej analizy i strategii terapii pacjenta z różnymi zaburzeniami narządu ruchu, pomaga w rozpoznawaniu, ocenie i terapii najczęściej spotykanych zaburzeń funkcji pacjenta w dniu codziennym.

## **Czas trwania i sposób organizacji**

**Kurs podstawowy PNF obejmuje 75 godzin zegarowych (100 godzin dydaktycznych) i składa się z dwóch części.**

**Część I** - trwa 5 dni i wprowadza do koncepcji PNF. Zapoznanie z filozofią, zasadami głównymi, teoretyczne i praktyczne przedstawienie koncepcji, wzorców ruchowych dla tułowia, kończyn górnych i dolnych oraz technik stosowanych w metodzie PNF. Na kursie przeprowadzane są przez instruktora wzorcowe demonstracje pracy z pacjentem.

**Część II** - trwa 5 dni i obejmuje analizy zaburzeń funkcjonalnych pacjenta, rozwinięcie zastosowania technik i wzorców ruchowych oraz analizę biomechaniki ruchu i chodu oraz ich zaburzeń. W trakcie tej części przez 4 dni kursanci będą mieli możliwość pracować z pacjentem pod nadzorem instruktora.

## **Zasady rekrutacji uczestników**

Do kursu PNF podstawowy może przystąpić: fizjoterapeuta (technik, licencjat, magister), magister rehabilitacji ruchowej, lekarz.

O zakwalifikowaniu się na kurs PNF decyduje kolejność wpłaty zaliczki i przesłanie dyplomu potwierdzającego wykształcenie. W przypadku, gdy liczba uczestników przekroczy liczbę wolnych miejsc, zgłaszającemu jest proponowany inny termin kursu PNF lub zwracana jest wpłacona kwota zaliczki.

## **Uczestnicy do zajęć potrzebują:**

- szczerą chęć
- strój sportowy
- buty na zmianę
- osobisty duży ręcznik (BHP)

## **Uczestnicy kursu otrzymują**

- ogromny zasób wiadomości i umiejętności,
- skrypt z ćwiczeniami i teorią,
- certyfikat uczestnictwa z sygnaturą IPNFA,
- zaświadczenie wg rozporządzenia MEN

## **Instruktor prowadzący:**

**Dr n.med. Ewa Górna** - Advanced Instructor International PNF - IPNFA, absolwentka Akademii

Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie na kierunku rehabilitacja ruchowa i Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej, oligofrenopedagog, Międzynarodowy Instruktor koncepcji PNF (2005), od 2014r. IPNFA-Advanced Instructor, certyfikowany terapeuta terapii Cranio-Sacralnej (CST) Instytutu Upledgera (Niemcy), w latach 2000-2005 - dyrektor Domu Pomocy Społecznej dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością psycho-ruchową, fizjoterapeutka z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z pacjentami pediatrycznymi, ortopedycznymi i neurologicznymi, nauczyciel akademicki (AWF - Warszawa, Akademia Pedagogiki Specjalnej - Warszawa), uczestniczka wielu szkoleń i konferencji z zakresu neurologii, traumatologii i terapii pediatrycznej, autorka prac naukowych, opracowań i artykułów o tematyce terapeutycznej.

Członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii i IPNFA (International PNF Assotiation).

Uhonorowana tytułem „Specjalista roku 2013” i nagrodą Ministra Zdrowia dla specjalistów, którzy z najlepszym wynikiem złożyli Państwowy Egzamin Specjalizacyjny w dziedzinach mających zastosowanie w ochronie zdrowia w sesji egzaminacyjnej w 2013r. Absolwentka studiów doktoranckich Wydziału Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

## **Program Szkolenia**

### **Dzień 1.**

Teoria i tułów

09:00 Powitanie, przedstawienie prowadzących i uczestników.

Omówienie programu kursu.

Wprowadzenie do koncepcji PNF - definicja, historia, filozofia

10:45 Zasady główne koncepcji PNF, sumowanie bodźców.

Praktyczne przykłady zastosowania.

Wzorce łopatki i miednicy - Elew. Ant.- Depr. Post.

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Wzorce ruchowe łopatki i miednicy z uwzględnieniem zasad głównych - Elew. Post.- Depr. Ant.

15:45 Kombinacje wzorców łopatki i miednicy z uwzględnieniem filozofii i zasad głównych

Różne sposoby nauczania ruchu

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 2.**

Praca na macie

8:30 Pytania z dnia poprzedniego

Techniki w PNF - Rytmiczne pobudzanie ruchu, Kombinacja skurczów izotonicznych.

Powtórzenie wzorców łopatki i miednicy z wykorzystaniem technik

Stadia kontroli motorycznej

10:15 Wprowadzenie do pracy na macie. Obroty z wykorzystaniem wzorców łopatki i miednicy

Facilitacja zmian pozycji: leżenie przodem – stanie z uwzględnieniem faz kontroli motorycznej

Technika – Stabilizacja Zwrotna

13:00 Przerwa obiadowa

14:00: Mata – rozwinięcie pracy z wykorzystaniem techniki Kombinacja skurczów izotonicznych

15:45 Badanie pacjenta i planowanie terapii w PNF, ICF

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 3.**

Wzorce ruchowe

08:30 Pytania z dnia poprzedniego

Wzorce ruchowe – wprowadzenie. Wzorce ruchowe kkg i kkd.

Technika – Dynamiczna zwrotność ciągła, Replikacja (Odtwarzanie)

10:15 Rozwinięcie pracy we wzorcach z zastosowaniem technik

13:00 Przerwa obiadowa

14:00: Techniki mobilizacyjne: Hold-Relax

16:15 Mata – rozwinięcie pracy w leżeniu tyłem (rotacja dla dolnego tułowia, mostek, przejście do siadu prostego)

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 4.**

Tułów i chód

08:30 Pytania z dnia poprzedniego

Wprowadzenie do chodu.

10:15 Aktywności w pozycji siedzącej – korekcja tułowia, głowy, stóp, stabilizacja pozycji

Torowanie ustawiania

13:00 Przerwa obiadowa

14:00: Facilitacja chodu z wykorzystaniem technik. Stanie obunóż równolegle,

w wykroku, przenoszenie ciężaru ciała, stanie jednonóż, chód w przód

Chód tyłem, chód bokiem,

16:30 Demonstracja pacjenta

Omówienie demonstracji

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 5.**

08:30 Pytania z dnia poprzedniego

Wzorce ruchowe tułowia - Lifting, zastosowanie w różnych pozycjach wyjściowych

Chopping - zastosowanie w różnych pozycjach wyjściowych

11:00 Dynamiczne wzorce dla tułowia, powtórzenie techniki Trzymaj - Rozluźnij

13:30 Informacja na temat drugiej części kursu, pracy własnej kursantów w przerwie kursu

Praca domowa.

Zakończenie dnia

### **Dzień 6.**

09:00 Powitanie, wymiana doświadczeń, spostrzeżeń, omówienie pracy domowej

Powtórzenie kombinacji wzorców łopatki i miednicy w 3 fazie kontroli motorycznej

11:15 Rozwinięcie wzorców ruchowych kkg ze zgięciem i wyprostem stawu łokciowego

Powtórzenie technik: Rytmiczne pobudzanie ruchu, Dynamiczna zwrotność ciągła

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Facilitacja oddychania w różnych zespołach chorobowych

Technika: Hold-Relax - powtórzenie, przykłady praktyczne

16:00 Przygotowanie do pracy z pacjentami - sprawy organizacyjne

Badanie pacjenta i plan pracy

Budowanie terapii w oparciu o hipotezę - przykłady praktyczne

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 7.**

08:30 Pytania z poprzedniego dnia, powtórki

Rozwinięcie wzorców ruchowych kkd ze zgięciem i wyprostem stawu kolanowego

Powtórzenie technik: Rytmiczne Pobudzanie Ruchu, Dynamiczna Zwrotność Ciągła,

Kombinacja Skurczów Izotonicznych

Technika: Contact-Relax

11:00 Powtórzenie i rozwinięcie facilitacji chodu. Chód w bok, tył, kroki skrzyżne,

Torowanie poszczególnych faz chodu

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Mata - zmiany pozycji, praca w siadzie prostym i bocznym

16:30 Uczestnicy kursu pracują z pacjentami

Przedstawienie pacjentów grupie

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 8.**

08:30 Pytania z poprzedniego dnia, weryfikacja poziomu wiedzy

Techniki stabilizacyjne - Rytmiczna stabilizacja, różnicowanie technik,

Wzorce ruchowe w różnych poz. wyjściowych

11:00 Progresja, leżenie bokiem - stanie

Wzorce ruchowe głowy i szyi

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Zmiana normalnej kolejności ruchu (Timing for emphasis)

Zadania praktyczne dla grupy

16:30 Uczestnicy kursu pracują z pacjentami

Przedstawienie pacjentów grupie

18:00 Zakończenie dnia

### **Dzień 9.**

08:30 Pytania z poprzedniego dnia

Rozwinięcie wzorców ruchowych z ruchem zgięcia/wyprostu w stawie pośrednim

11:00 Funkcje wegetatywne - teoria i praktyka

Funkcje wegetatywne - oddychanie

13:00 Przerwa obiadowa

14:00 Technika Contract - Relax - wprowadzenie, różnicowanie, przykłady wykorzystania

Kursanci przygotowują karty badania i terapii

16:30 Uczestnicy kursu pracują z pacjentami

Przedstawienie pacjentów grupie

18:00 Zakończenie dnia

**Dzień 10.**

08:30 Pytania z poprzedniego dnia

Omówienie pracy z pacjentami, postępów w terapii, przedstawienie pracy domowej

Powtórki materiału zgodne z życzeniami grupy

11:00 Wzorce bilateralne symetryczne, asymetryczne

Kombinacje technik

Zadania praktyczne dla grupy

13:30 System szkolenia w koncepcji PNF

Podsumowanie kursu, rozdanie certyfikatów

Zakończenie kursu podstawowego PNF