SZKOLENIE PFS® TRENER MEDYCZNY - RUCH

Opis ze strony ProFi Fitness School:

Postaw na wiedzę i doświadczenie. Przenieś się na najwyższy poziom trenerski!

Intensywne 15-modułowe szkolenie na Trenera Medycznego.

Aż 250h szkolenia!

Na przestrzeni lat rola trenera personalnego ewoluowała. W dzisiejszych czasach trener zderza się z coraz większymi dolegliwościami i problemami zdrowotnymi swoich klientów. Aktualnie trener personalny powinien posiadać wiedzę z zakresu fizjoterapii, medycyny i rehabilitacji m.in. w celu dokonania oceny w jakim zakresie jest w stanie pomóc swojemu klientowi, a w którym momencie jest zobowiązany skierować klienta do specjalisty oraz współpracy ze środowiskiem medycznym.

Silna potrzeba poszukiwania nowych narzędzi i rozwiązań ukierunkowanych na trening terapeutyczny spowodowała powstanie nowego rozdziału w specjalizacjach trenerskich.

KIM JEST TRENER MEDYCZNY?

Trener Medyczny to niezwykle odpowiedzialna rola, wymaga od trenera szerokiej wiedzy, jak i szczególnej wrażliwości na dokształcanie się i zdobywanie wiedzy z rzetelnych źródeł. W swojej pracy skupia się na szczegółowej diagnostyce oraz terapii pacjentów poprzez trening. Współpracuje z klientami o zróżnicowanej dyspozycji ruchowej, sportowcami, amatorami sportu oraz pacjentami ortopedycznymi w tym pacjentami z problemami bólowymi. W pracy wykorzystuje wiele metod terapii połączonych z nauką treningu i wzmacnianiem ciała. Praca Trenera Medycznego nazywanego również trenerem terapeutycznym wiąże się z holistycznym podejściem do pacjenta/ klienta, posiadając wiedzę z zakresu anatomii, biomechaniki, fizjologii wysiłku i funkcji ciała. Potrafi przeprowadzić na podstawie wywiadu szczegółową diagnozę, zrozumieć język medyczny lekarzy i fizjoterapeutów, jak i zastosować odpowiedni dobór ćwiczeń w ujęciu programowania terapii ruchowej. Trener medyczny potrafi dokładnie ocenić kiedy odesłać klienta do specjalisty tj. lekarza czy fizjoterapeuty. Posiada też niezbędne narzędzia pozwalające na pracę z klientem po przebytych urazach, kobietach w i po ciąży, z klientami z dysfunkcjami aparatu ruchu wynikającymi z wad postawy lub z klientami obciążonymi jednostki chorobowymi. Zna protokoły postępowania i wie w jaki sposób zbudować komunikację pomiędzy nimi tak, aby klient/pacjent mógł w pełni i sprawnie wrócić do swojej sprawności.

Trener terapii ruchem lub inaczej medyczny charakteryzuje się m.in. wiedzą z zakresu:

- Postępowania po urazach, zabiegach operacyjnych, kontuzjach sportowych.
- Prewencji i profilaktyki z zakresu sprawności i zdrowia.
- Oceny funkcjonalnej i diagnostyki.
- Programowania treningu w wadach postawy, po urazach.
- Współpracy z ortopedami i fizjoterapeutami.
- Programowania treningu m.in. z grupami osób starszych, osobami niepełnosprawnymi, kobiety w ciąży i po porodzie, dziećmi i młodzieżą.

ProFi wychodzi naprzeciw tym potrzebom. Stworzyliśmy roczną Akademię Trenera Medycznego, łączącą wiedzę w zakresie medycyny, fizjoterapii, dietetyki i treningu. Zadbaliśmy o wszelkie szczegóły programowe, dzięki czemu mamy pewność, że tak rozbudowany system szkolenia przygotuje Ciebie do pracy w sektorze pracy trenerów o charakterze medycznym. Przygotowaliśmy unikatowy program, w którym wiedzę przekażą Ci uznani i wybitni specjaliści, skrupulatnie wyselekcjonowani ze środowiska medycznego - m.in. lekarze, doktorzy, fizjoterapeuci, fizjo-trenerzy, szkoleniowcy. Akademia zawiera w sobie, aż 250 godzin szkoleniowych.

POZNAJ 10 POWODÓW, DLACZEGO WYBÓR SZKOLENIA PFS TRENER MEDYCZNY TO NAJLEPSZA DECYZJA!

- Będziesz potrafił wyjść naprzeciw wyzwaniom wynikającym z obecnej sytuacji na świecie, gdzie choroby cywilizacyjne stają się coraz bardziej powszechne.
- Zdobędziesz najbardziej aktualną wiedzę z dziedziny treningu, rehabilitacji i diagnostyki funkcjonalnej, opartą na badaniach naukowych i doświadczeniu uznanych na arenie międzynarodowej wieloletnich praktyków z dziedziny medycyny, treningu i fizjoterapii.
- Poczujesz się pewnie pracując z klientami borykającymi się z chorobami i dysfunkcjami ruchu, wywołanymi min. wirusem SARS-CoV-2.
- Zdobędziesz umiejętności tworzenia efektywnych i bezpiecznych interwencji w pracy z bardzo szeroką gamą klientów.
- Poszerzysz swój warsztat trenerski o dodatkowe narzędzia tj. metody manualne, testy motoryczne, protokoły powrotu do sportu i wiele więcej.
- Zbudujesz swoją praktykę i rozwiniesz się w nowych dziedzinach terapii m.in. neurotreningu.
- Będziesz potrafił tworzyć skuteczną komunikację ze środowiskiem medycznym.
- Zagwarantujesz sobie ugruntowaną pozycję na rynku trenerów.
- Posiądziesz dodatkowo wiedzę i umiejętności pracy z grupami specyficznymi m.in. dzieci i młodzież, osoby starsze, kobiety w ciąży i po porodzie, osoby z ograniczeniami ruchowymi w niepełnosprawności.
- Dołączysz do elitarnej grupy trenerów gotowych podjąć pracę z każdym z klientów, gdzie dodatkowo będziesz miał nieograniczony dostęp do wciąż aktualizowanej wiedzy na swoim profilu e-learningowym.

PLAN SZKOLENIA PFS® TRENER MEDYCZNY

ZJAZD	TEMATYKA SZKOLENIA
Zjazd 1 **ANATOMIA, FIZJOLOGIA, BIOMECHANIKA**	• Kodeks postępowania i kompetencje trenera medycznego. • Epidemiologia wybranych chorób. • Anatomia, fizjologia, anatomia palpacyjna, taśmy anatomiczne i ich funkcje, objawy mięśniowe i punkty spustowe. • Biomechanika ludzkiego ciała, podstawy kinematyki i kinetyki, funkcje mięśni. • Wstęp do Evidence-based Practise (EBP) - praktyka oparta na dowodach, sposób krytycznego myślenia podczas analizy i interpretacji dowodów. • Tworzenie bezpiecznych i skutecznych programów treningowych dla osób z chorobami przewlekłymi. • Case study. Opracowanie przypadku pacjenta/klienta w kontekście planowania treningu medycznego.

Zjazd 2 **CORE, ODDECH, FUNDAMENTY BÓLU**	• Relacja klient - trener i wywiad. • Rola trenera - efekty placebo i nocebo. • Ocena stanu zdrowia klienta, komunikacja, konsultacje. • Teorie zmiany nawyków. • Fundamenty bólu, ból nagły a przewlekły, model biopsychospołeczny, odejście od modelu kinezjopatologicznego. • Anatomia i funkcje mięśni core, stabilizacja core. • Wpływ mięśni core na wady postawy i dolegliwości bólowe. • Programowanie treningu core. • Anatomia układu oddechowego, korelacja z układem ruchu. Praca przepony i mechanika oddechu. • Zakres oddechu w terapii, fizjologia oddychania. Technika optymalnego oddechu. • Wpływ oddychania na postawę ciała. • Rozciąganie mięśni oddechowych. • Aspekt stresu i mindfulness. Metody radzenia sobie ze stresem. Stres a proces treningowy.
Zjazd 3 **WADY POSTAWY, DIAGNOSTYKA, MOBILIZACJE**	• Wpływ wad postawy na dolegliwości bólowe. • Diagnostyka wad postawy • Czerwone flagi. • Techniki mobilizacji, mobilizacja uciskowa punktów spustowych, rolowanie, PiR. • Terapia i autoterapia. • Edukacja klienta w kontekście wad postawy. • Hipo i hiper-mobilność. • Postępowanie profilaktyczne.
Zjazd 4 **URAZY, WPŁYW TRENINGU NA SCHORZENIA**	• Urazy ortopedyczne – definicje, rozpoznawanie i postępowanie w przypadku najczęstszych urazów. • Diagnostyka urazów, nauka testów klinicznych. • Przyczyny urazów, mechanika ich powstawania, przebieg procesu gojenia tkanek. • Czerwone flagi - przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej. • Przebieg najczęstszych zabiegów operacyjnych, konsekwencje w treningu. • Etiologia i czynniki ryzyka wybranych chorób. • Wpływ treningu i aktywności na schorzenia. • Farmakologiczne implikacje popularnych leków i możliwe skutki uboczne leczenia. • Wpływ leków na rekonwalescencję i proces treningowy.
Zjazd 5 **BLIZNY, GOJENIE RAN - LIVE**	• Podział i opis powstawania blizn. • Mechanizm gojenia ran. • Wpływ blizn na struktury, tkanki, narządy, układy. • Przykłady symptomów związanych z obecnością „zaburzonych” blizn. • Jak unikać ran – blizn.
Zjazd 6 **TRENING MÓZGU**	**Neuro Trening** • Zakres pracy mózgu w ujęciu układu nerwowego w treningu. • Zaawansowane techniki poprawy reaktywności nerwowo - mięśniowej. • Neurologia ruchu, kontrola ruchu przez mózg. • Układ proprioceptywny w hierarchii neuronowej. • Ból a mózg - przywrócenie jakości ruchu i praca z dysfunkcjami.

	• Wpływ widzenia i przedsionka na ból i wydajność. **Neuro Strength** • Szkolenie – „Neuro Strength” zaawansowane szkolenie, nowe podejście do treningu siły i gibkości od poziomu podstawowego do zaawansowanego. • Umiejętności i narzędzia budowania treningu siły w oparciu o najnowszą wiedzę w kontekście zaangażowania w treningu siły funkcji mózgu. • Trening izometryczny kontra trening koncentryczny i ekscentryczny. • Użycie wysokiego napięcia izometrycznego stosowanego do rehabilitacji i leczenia bólu. • Praktyczne ćwiczenia ograniczające przepływ krwi. • Precyzyjne techniki więzadłowe dla bólu, mobilności i rozwoju siły. • Trening i postawa z perspektywy mózgu.
Zjazd 7 **URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN DOLNYCH**	• Ocena funkcjonalna, wywiad, diagnostyka, postępowanie w najczęstszych urazach kończyn dolnych. • Biomechanika funkcjonalna stopy. Funkcjonalny łańcuch osi: biodro - kolano - stopa. • Przyczyny i skutki płaskostopia, "stopa biegacza" - fakty i mity. • Rola więzadeł i układu powięzi w obrębie stopy i podudzia. • Ćwiczenia stymulujące propriocepcję w obrębie stopy. Protokoły postępowania. • Trening stopy w ujęciu wybranych dyscyplin sportowych. • Dobór treningu korekcyjnego w wadach stóp. • Skuteczne programy treningowe dla powszechnych urazów kończyn dolnych, takich jak: zerwany ACL, ból ścięgna Achillesa, ból dolnego odcinka pleców i inne. • Rodzaje bólu dolnego odcinka kręgosłupa, epidemiologia, czynniki ryzyka, predyktory chronicznego bólu pleców, plan działania dla klienta. • Komunikacja klient - trener, model biopsychospołeczny.
Zjazd 8 **TRENING KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE - LIVE**	• Podział przebiegu ciąży. • Fizjologiczne zmiany w przebiegu ciąży oraz metabolizm kobiety ciężarnej. • Zmiany fizjologiczne w układzie kostno - mięśniowo - powięziowym u ciężarnej i po porodzie. • Ochrona krocza i dna miednicy w porodzie. • Adaptacja treningu z okresu ciąży do wykorzystania kompetencji ciała w porodzie - modyfikacja treningu pod potrzeby porodu. • Bezpieczeństwo treningu w okresie ciąży - zalecenia i rekomendacje. • Połóg - zmiany fizyczne i emocjonalne w ciele kobiety w okresie ciąży, wpływ na postawę, biomechanikę i fizjologię wysiłku. Fizjoterapia w połogu. • Patologia ciąży. • Taśmy mięśniowo - powięziowe.
Zjazd 9	• Planowanie i prowadzenie bezpiecznego treningu po porodzie. • Poród naturalny i poród przez cesarskie cięcie, a powrót do ćwiczeń. • Najczęstsze dolegliwości u kobiet po porodzie - przeciwwskazania do rozpoczęcia treningu.

TRENING KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE	• Testy funkcjonalne i diagnostyka treningowa w pracy z kobietą po porodzie. • Zaburzenia układu mięśniowo- szkieletowego. • Trening mięśni brzucha po porodzie - rozejście mięśni prostych brzucha i rozstęp kresy białej. • Trening mięśni dna miednicy, a mięśni brzucha, bioder i stabilizacja głęboka po porodzie. • Ćwiczenia stosowane w celu poprawienia siły miednicy. • Uruchamianie połączeń miedniczo - krzyżowych. • Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające. • Fizjoterapia w nietrzymaniu moczu.
Zjazd 10 **URAZY I PROGRAMY TRENINGOWE KOŃCZYN GÓRNYCH**	• Ocena funkcjonalna, wywiad, diagnostyka, postępowanie w najczęstszych urazach kończyn górnych. • Skuteczne programy treningowe dla powszechnych urazów kończyn górnych, takich jak: zerwanie mięśni stożka rotatorów, ból stożka rotatorów, niestabilność łokcia, "łokieć golfisty", "łokieć tenisisty" i inne. • Diagnostyka i programowanie w złamaniach przeciążeniowych. Ocena funkcjonalna, patofizjologia, czynniki ryzyka, prewencja i postępowanie. • Komunikacja klient- trener, model biopsychospołeczny.
Zjazd 11 **TESTY MOTORYCZNE, PREWENCJA URAZÓW**	• Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej, międzynarodowe wytyczne, bariery, motywatory, badania przesiewowe. • Testy motoryczne, powrót do sportu i prewencja urazów. • Testy funkcjonalne (układ krążeniowo-oddechowy, szybkość, gibkość, siła, moc, kompozycja ciała), aspekty medyczne i psychologiczne, BHP, interpretacja wyników, przekazanie i prezentacja wyników. • Protokoły powrotu do sportu, programowanie w rehabilitacji sportowej, zmienne treningowe, powrót do biegania, treningu siłowego, protokoły po urazach kończyn dolnych. • Prewencje urazów, epidemiologia i etiologia, profilaktyka pierwotna, wtórna i trzeciorzędowa, modele kontuzji, testy przesiewowe, hybrydowe podejście do prewencji urazów, kompleksowe programy prewencyjne, implementacja i ocena skuteczności programów prewencyjnych. • Praca z populacjami specjalnymi: dzieci i młodzież, osoby starsze, niepełnosprawni. • Wpływ treningu i aktywności fizycznej na jakość życia dzieci i młodzieży. Ocena i postępowanie w urazach związanych ze wzrostem. • Wpływ starzenia się na fizjologię człowieka. • Ocena funkcjonalna osoby starszej. Programowanie treningowe dla osób starszych. • Wpływ chorób przewlekłych i siedzącego trybu życia na spadek sprawności. • Wpływ treningu i aktywności fizycznej na prewencję chorób i utrzymanie jakości życia u osób starszych. • Klasyfikacja niepełnosprawności. Praca z osobą niepełnosprawną, wytyczne dotyczące aktywności fizycznej, bariery.
Zjazd 12	• Specjalne narzędzia w pracy z klientem: BFR (Blood Flow Restriction), terapia manualna, taping, flossing, akupunktura, odzież kompresyjna, krioterapia - praca tkanek w kompresji.

TERAPIA BLIZN, ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA	• Terapia blizn zaburzonych na poziomie powięziowo - mięśniowym. • Praktyka ćwiczeń mobilizujących obszar blizny. • Rola żywienia i suplementacji w powrocie do zdrowia. Cele żywienia w rehabilitacji. • Rola wstępnego wywiadu żywieniowego. • Niedobory u klientów. • Potrzeby energetyczne. • Spożycie mikro i makroskładników. • Rola nawodnienia. • Suplementacja w procesie rehabilitacji. • Techniki monitorowania żywienia.
Zjazd 13 **BIZNES TRENERA MEDYCZNEGO, CASE STUDY, PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINU**	• Biznes trenera medycznego, postępowanie multidyscyplinarne, protokołowanie przypadków, kwestionariusze, aspekty prawne, narzędzia pomiarowe. • Case study, praca z "żywym pacjentem" - realne przypadki i problemy, postępowanie, programowanie treningu medycznego, omówienie, pytania i odpowiedzi. • Powtórzenie materiału. Przygotowanie do egzaminu.
Zjazd 14 **BIZNES TRENERA MEDYCZNEGO,**	• Konsultacja online przed egzaminem.
Zjazd 15 **EGZAMIN**	• Prezentacja case study i feedback od szkoleniowców. • Egzamin.

KODEKS TRENERA MEDYCZNEGO

Niżej podpisany trener medyczny będzie:

1 - Tworzył pozytywne i inkluzywne środowiska dla wszystkich chcących uprawiać sport i aktywność fizyczną poprzez:

1.1 - Prowadzenie profesjonalnego wizerunku.

1.2 - Szanowanie indywidualnych różnic kulturowych, wyznania, orientacji, itd.

1.3 - Identyfikowanie i szanowanie fizycznych ograniczeń każdej osoby.

1.4 - Zachęcanie i przygotowywanie każdej osoby do udziału w aktywnościach.

2 - Zapewniał najwyższą możliwą jakość usług poprzez:

2.1 - Działanie w granicach zawodu oraz własnych kompetencji.

2.2 - Działanie w interesie podopiecznych, mając na uwadze ograniczenia wynikające z zawodu oraz własnych kompetencji.

2.3 - Zapewnianie usług opartych o aktualną wiedzę oraz obiektywne badania naukowe.

2.4 - Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.

3 - Zachęcał do promocji uczciwości, inkluzywności i etyki zawodowej w swojej praktyce poprzez:

3.1 - Podejmowanie wszystkich decyzji w uczciwy oraz otwarty sposób.

3.2 - Zrozumienie i przestrzeganie wszystkich odpowiedzialności prawnych.

3.3 - Traktowanie osób równo, z wyczuciem i bez dyskryminacji, w kontekście wykonywanej działalności, świadczonych usług i możliwości każdej osoby, zgodnie z ustawą Unii Europejskiej o równości z 2010 r.

3.4 - Powstrzymanie się od działań, które mogą zostać odebrane jako zastraszanie, nękanie lub celowe krzywdzenie innych.

3.5 - Zapewnienie odpowiednich warunków zapewniających emocjonalny, psychiczny oraz fizyczny dobrostan wszystkich zaangażowanych osób.

3.6 - Zapewnienie transparentności, uczciwości i dokładności we wszystkich materiałach komunikacyjnych oraz marketingowych.

3.7 - Informowanie w sposób jasny i przejrzysty osób zaangażowanych o wszystkich kosztach związanych z teraźniejszą lub przyszłą działalnością.

3.8 - Podawanie informacji o odpowiednich kwalifikacjach, doświadczeniu i członkostwie organizacyjnym na żądanie.

3.9 - Poszanowanie i odpowiednie posługiwanie się informacjami prywatnymi oraz poufnymi zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

3.10 - Brak tolerancji i odradzanie praktyk, substacji lub produktów dopingujących, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

4 - Zaangażowany w utrzymywanie i doskonalenie własnych kompetencji oraz kwalifikacji poprzez:

4.1 - Zdobycie wymaganej wiedzy i umiejętności zgodnie z odpowiednimi standardami zawodowymi.

4.2 - Utrzymywanie własnego poziomu kompetencji, podejmując regularnie działania w zakresie doskonalenia zawodowego przez uczestnictwo w szkoleniach, warsztatach, konferencjach, itd.

4.3 - Regularne wyszukiwanie aktywności związanych z dodatkowym kształceniem.

4.4 - Uczestnictwo w rozwijaniu wiedzy oraz umiejętności współpracowników, wolontariuszy, uczniów i wszystkich innych zaangażowanych osób.

5 - Szanował profesjonalną reputację Profi Fitness School poprzez:

5.1 - Wspieranie misji oraz wizji Profi Fitness School.

5.2 - Praktykę w granicach i wymaganiach obowiązującego prawa.

5.3 - Zachowanie, które pozytywnie odzwierciedla sektor sportu i aktywności fizycznej.

5.4 - Unikanie niewłaściwego oraz obraźliwego zachownia w stosunku do innych osób.