

TRENER MEDYCZNY (Medical Personal Trainer)

Poniższe wytyczne zawierają zagadnienia jakie musi zawierać program szkoleniowy Instruktor Trener Medyczny na poziomie EQF 5, do którego wymagane jest posiadanie wiedzy z zakresu Personal Trainer na poziomie EQF level 4 oraz wiedza z fizjoterapii/rehabilitacji i/lub wiedza z zakresu dietetyki

Poniższy standard opisuje kompetencje wymagane do pracy z klientem indywidualnym z chorobami lub problemami ruchowymi i/lub chorobą otyłości, pod warunkiem, że osoby te przeszły w pierwszej kolejności proces rehabilitacji i fizjoterapii i/lub przeszły terapię u dietetyków klinicznych i/lub terapię psychologiczną. Wyróżnia się dwa kierunki Trenera Medycznego, tj.: w obszarze ruchu i w obszarze dietetyki. Trener Medyczny pomaga klientom w powrocie do ich kondycji fizycznej sprzed urazu lub pomaga w osiągnięciu poziomu sprawności fizycznej pomimo upośledzenia fizycznego lub niedoborów ruchowych.

Trener Medyczny nie diagnozuje medycznie i nie leczy pacjentów, a jedynie ocenia zdolność klienta do poruszania się i wykonywania podstawowych wzorców ruchowych i na tej podstawie dobiera właściwe programy ćwiczeń, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb, ograniczeń i możliwości klienta.

Ćwiczenia medyczne i fizjoterapia są oddzielnymi obszarami specjalizacji, które mają różne cele. Fizjoterapia ma charakter rehabilitacyjny, odbywa się pod opieką fizjoterapeuty i jej celem jest przywrócenie sprawności fizycznej klienta do stanu sprzed urazu lub stanu sprzed choroby. Praca Trenera Medycznego jest kolejnym etapem po przebytej fizjoterapii i/lub rehabilitacji i ma na celu m.in. odzyskanie utraconej siły, szybkości, wytrzymałości, czy mobilności. Ćwiczenia terapeutyczne definiuje się jako program sprawności fizycznej, który ma na celu skorygowanie upośledzenia, poprawę sprawności fizycznej lub utrzymanie dobrego samopoczucia.

Ćwiczenia medyczne zawsze obejmują:

- ocenę obecnego poziomu sprawności klienta na podstawie szeregu testów, ocen i czynności funkcjonalnych,
- uzyskanie pisemnej zgody lekarza na rozpoczęcie programu ćwiczeń,
- ustalenie celów krótko i długoterminowych,
- opracowanie i nadzorowanie planu leczenia wysiłkowego.

Po ukończeniu kursu absolwent powinien:

- posiadać wiedzę, umiejętności i zdolności niezbędne do bezpośredniej lub pośredniej pracy z lekarzami w celu poprawy stanu zdrowia pacjentów, u których występują ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń,
- wiedzieć jak trenować klientów z urazami i dysfunkcjami mięśni i/lub stawów,
- wiedzieć jak utrzymywać i poprawiać wydolność fizyczną dzięki ćwiczeniom,
- rozumieć różne podejścia do ćwiczeń i leczenia chorób,
- wiedzieć jak diagnozować i leczyć kontuzje oraz jak im zapobiegać,

- wiedzieć jak poprawić jakość i efektywność ruchu,
- wiedzieć jak zmniejszyć ból i ograniczenia oraz jak przywrócić klientowi właściwe funkcje ruchu.

Program szkolenia Medical Trainer musi zawierać 150-200 godzin nauki w ciągu 6-24 miesięcy oraz obejmować poniższe zagadnienia:

Wyróżnia się dwa kierunki Trenera Medycznego, tj.: w obszarze ruchu lub w obszarze dietetyki.

I. Trener Medyczny w obszarze ruchu:

1. Zakres z anatomii funkcjonalnej z uwzględnieniem anatomii powięzi.

Najbardziej aktualna wiedza anatomiczna niezbędna do pracy z Klientem/Pacjentem

1. Anatomia części kostnych nauka ich znajdywania
2. Biomechanika i połączenia kostne w organizmie
3. Anatomia tkanek miękkich
 - pochodzenie embriologiczne anatomia powięzi
 - taśmy anatomiczne, funkcje
 - Anatomia mięśni i ich funkcje
 - Słowniczek trudnych pojęć

2. Zakres z diagnostyki Klienta/Pacjenta.

Prawidłowe przeprowadzanie badania i jego wpływ na dalsze postępowanie.

1. Poruszanie się człowieka w przestrzeni - płaszczyzny - kierunki
2. Nauka badanie zakresów ruchu w stawach - rodzaj oporu - normy
3. Wykorzystanie testów klinicznych - nauka przeprowadzenia podstawowych testów

3. Zakres z najczęstszych jednostek chorobowych.

Rozpoznanie i postępowanie, wpływ poszczególnych jednostek chorobowych na możliwości fizyczne pacjenta.

1. Rodzaje, charakterystyka i diagnostyka najczęstszych chorób układowych, schorzeń wrodzonych i nabytych.
2. Mechanika powstawania chorób i schorzeń oraz przebieg ich w czasie
 - najczęstsze przyczyny
 - miejsce treningu w leczeniu tych chorób i schorzeń
3. Wykorzystanie testów klinicznych i badań dodatkowych w rozpoznaniu
 - nauka przeprowadzenia podstawowych testów
 - sposoby różnicowania najczęstszych chorób i schorzeń
4. Znaczenie wczesnego postępowania w przypadku wykrycia powyższych chorób i schorzeń

4. Zakres z urazów ortopedycznych.

Rozpoznanie i postępowanie w poszczególnych przypadkach, znaczenie i sposoby wczesnego postępowania.

1. Rodzaje, charakterystyka i diagnostyka urazów ortopedycznych
 - skręcenie
 - naderwanie
 - zerwanie
 - naciągnięcie
 - zwichnięcie
 - złamanie
2. Mechanika powstawania urazów oraz przebieg procesu gojenia się tkanek
 - najczęstsze przyczyny urazów
 - jak przyspieszyć gojenie się tkanek
 - miejsce treningu i aktywności sportowej w procesie leczenia
3. Wykorzystanie testów klinicznych w rozpoznaniu urazów
 - nauka przeprowadzenia podstawowych testów
 - sposoby różnicowania najczęstszych urazów
4. Znaczenie wczesnego postępowania w przypadku urazów
 - unieruchomienie, czy wczesna mobilizacja?
 - najczęstsze przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej
 - sposoby zabezpieczania się przed powtórny urazem
5. Wpływ blizny na funkcjonowanie tkanki powięziowej
 - sposoby pracy z blizną
 - wpływ blizny na dolegliwości bólowe
 - zaburzenia pracy ciała wynikające z obecności blizny
6. Uszkodzenia nerwów obwodowych
 - testy kliniczne ukierunkowane na uszkodzenia nerwów
 - postępowanie w przypadku uszkodzenia nerwów obwodowych

5. Zakres z operacji ortopedycznych.

Przebieg najczęstszych zabiegów operacyjnych, wynikające z nich konsekwencje w treningu i aktywności fizycznej.

6. Zakres z oddechu w terapii.

Fizjologia oddychania oraz znaczenie oddechu, rozpoznawanie zaburzeń oddychania, trening mięśni oddechowych.

1. Podstawy fizjologii oddychania
2. Mechanika oddychania - mięśnie oddechowe, wpływ oddychania na postawę ciała
3. Przepona
4. Znaczenie oddychania w sporcie
5. Zaburzenia oddychania wpływające na wydolność fizyczną
6. Jak oddychać optymalnie
7. Trening mięśni oddechowych
8. Techniki kontroli oddechu
9. Stretching mięśni oddechowych
10. Oddech w trakcie ćwiczeń fizycznych

7. Zakres ze stresu a procesem terapii.

Zjawisko stresu i jego wpływ na efektywność pracy terapeuty i pacjenta.

9. Zakres z ciąży, połogu, pracy z kobietą po porodzie.

Fizjologia ciąży i porodu, bezpieczeństwo treningu i jego modyfikacja u kobiet.

1. Fizjologia ciąży
 - podział ciąży ze względu na stan i czas trwania
 - zmiany adaptacyjne w poszczególnych układach organizmu kobiety w ciąży
2. Fizjologia porodu
 - okresy porodu
 - subiektywne doznania kobiety rodzącej w porodzie
 - ochrona krocza i dna miednicy w porodzie
3. Bezpieczeństwo treningu w okresie ciąży - zalecenia i rekomendacje
4. Adaptacja treningu z okresy ciąży do wykorzystania kompetencji ciała w porodzie - modyfikacja treningu pod potrzeby porodu
5. Połóg - zmiany fizyczne i emocjonalne w ciele kobiety po porodzie z punktu widzenia położnictwa
6. Zmiany zachodzące w organizmie kobiety w okresie ciąży i ich wpływ na postawę, biomechanikę i fizjologię wysiłku.
7. Planowanie i prowadzenie bezpiecznego treningu po porodzie.
8. Poród naturalny i poród przez cesarskie cięcie, a powrót do ćwiczeń.
9. Najczęstsze dolegliwości u kobiet po porodzie - przeciwskazania do rozpoczęcia treningu.
10. Testy funkcjonalne i diagnostyka treningowa w pracy z kobietą po porodzie.
11. Trening mięśni brzucha po porodzie - rozejście mięśni prostych brzucha i wzrost kresy białej.
12. Trening mięśni dna miednicy - funkcjonalne połączenie mięśni dna miednicy, a mięśni brzucha, bioder i stabilizacja głęboka po porodzie.

10. Zakres z układu nerwowego w treningu.

Zawansowane techniki poprawy reaktywności nerwowo-mięśniowej.

11. Zakres z treningu powięzi.

Założenia i charakterystyka, postrzeganie ruchu w ujęciu powięziowym.

1. Postrzeganie ruchu w ujęciu powięziowym
2. Hipo i Hiper mobilność - opis , charakterystyka dysfunkcji w ujęciu powięziowym, zaburzenia funkcjonowania ciała wynikające z dysfunkcji, testy na rozpoznanie, metodyka pracy z dysfunkcją
3. Trening powięzi założenia i charakterystyka
4. Cztery integralne elementy treningu powięzi
 - elastyczność powięzi
 - rozciąganie powięziowe
 - propriocepcja
 - rolowanie
5. Trening powięzi ukierunkowany na wybrane jednostki urazowe/chorobowe

12. Zakres z wywiadu w pracy z pacjentem.

Wytyczne wg ICREPS w oparciu o programy EHFA z 2010 r.

Strona 4 z 8

Sposoby i oczekiwania co do rozmowy z pacjentem, pożądane informacje do uzyskania.

13. Zakres z wad postawy.

Prawidłowe rozpoznawanie wad postawy, postępowanie i dobór aktywności fizycznej w konkretnych przypadkach

14. Zakres ze stopy i stawu skokowego.

Najnowsza biomechanika stopy, prawidłowe programowanie treningu korekcyjnego w ujęciu treningu czucia głębokiego i wad postawy.

1. Wprowadzenie do najnowszej biomechaniki funkcjonalnej stopy
2. Funkcjonalny łańcuch osi: biodro - kolano - stopa
3. rola więzadeł i układu powięzi w obrębie stopy i podudzia
4. ćwiczenia stymulujące propriocepcję w obrębie stopy
5. rola i funkcja układu trójgłowego podeszwowego w treningu dziecka i sportowca
6. trening stopy w ujęciu dyscyplin wybranych dyscyplin sportowych
7. stopa biegacza - fakty i mity oraz obuwiu biegowe
8. płaskostopie - przyczyny oraz skutki
9. dobór treningu korekcyjnego wad takich, jak: stopa płasko-koślawą, stopa statycznie niewydolna, stopa przywiedziona, halluc valgus, zapalenie rozciągnięta podeszwowego, ostroga piętowa
10. protokół postępowania

15. Zakres z wad postawy, a możliwe problemy wisceralne.

Trening i terapia problemów somato wisceralnych. Wpływ zaburzeń postawy na funkcjonowanie układu trzewnego.

1. Czym jest wada postawy - kiedy się zaczyna, a kiedy kończy
2. wprowadzenie do podstawowej anatomii układu oddechowego i jego korelacji z układem ruchu (klatka piersiowa oraz żebra)
3. wady w obrębie kręgosłupa piersiowego - plecy okrągłe, plecy wklęsłe, klatka piersiowa lejkowata, klatka piersiowa kurza
4. możliwe problemy w obrębie układu oddechowego, układu krążenia wynikające z ww. wad
5. trening i terapia problemów somato wisceralnych ww. problemów
6. przepona - mięsień dzięki któremu żyjemy. możliwe korelacje wad postawy w obrębie klatki piersiowej i kręgosłupa lędźwiowego
7. wady w obrębie kręgosłupa lędźwiowego - hiperlordoza, hypolordoza etc.
8. wpływ wad postawy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego na układ trzewny
9. trening i terapia wad łączonych w obrębie kręgosłupa piersiowego, lędźwiowego w ujęciu problemów takich, jak np. zespół jelita wrażliwego, spastyczne jelito etc.
10. problemy układu moczowo-płciowego w tym nietrzymanie moczu, jako skutek bądź przyczyna wad w obrębie miednicy i kręgosłupa
11. integracja przepony dna miednicy z przeponą oddechową, jako klucz do prowadzenia treningu oraz terapii pacjentów"

16. Zakres z kończyny dolnej, kręgosłupa lędźwiowego, piersiowego, obręcz barkowej i kręgosłupa szyjnego.

Ocena i postępowanie w najczęstszych dysfunkcjach aparatu ruchu , programowanie treningu, metodyka nauczania oraz ćwiczenia praktyczne.

1. Ocena funkcjonalna (testy i ocena jakości ruchu)
2. Przedstawienie protokołów względem omawianych jednostek urazowych i chorobowych
3. Przeciwwskazania do aktywności fizycznej
4. Omówienie ćwiczeń
5. Pokaz, metodyka nauczania, praktyka
6. Metodyka

II. Trener Medyczny w obszarze dietetyki:

1. Wprowadzenie do coachingu żywieniowego i stylu życia

1. Początki coachingu żywieniowego i stylu życia
2. Rola trenera odżywiania i stylu życia
3. Pojęcie zdrowia i dobrego samopoczucia
4. Trendy żywieniowe
5. Coaching w zakresie odżywiania i stylu życia oraz jego potencjalny wpływ na zdrowie
6. Profesjonalne umiejętności pisania odpowiednie do coachingu żywieniowego i stylu życia
7. Umiejętności badawcze wspierające coaching w zakresie odżywiania i stylu życia

2. Grupy żywności

1. Skład i składniki grup żywności
2. Wpływ różnych metod gotowania na skład odżywczy żywności
3. Płyny i zdrowie
4. Planowanie posiłków dla osób korzystających z różnych grup żywności

3. Makroskładniki odżywcze

1. Klasyfikacja makroskładników i ich podkategorie
2. Funkcje makroskładników odżywczych
3. Źródła żywieniowe i jakość makroskładników i ich podkategorie
4. Analiza makroskładników
5. Makroskładniki odżywcze w planowaniu posiłków

4. Mikroskładniki i fitoskładniki

1. Rola mikroelementów i fitoskładników w żywieniu
2. Źródła mikroelementów i fitoskładników w diecie
3. Oficjalne i alternatywne zalecenia dotyczące spożycia mikroelementów i fitoskładników
4. Potencjalny wpływ braku równowagi mikroskładników i fitoskładników na zdrowie
5. Analiza poziomów mikroelementów i fitoskładników w diecie
6. Mikroskładniki i fitoskładniki w planowaniu posiłków

5. Bilans energetyczny

1. Kalorie i energia
2. Produkcja, magazynowanie i wykorzystanie energii w organizmie człowieka
3. Czynniki wpływające na magazynowanie i wykorzystanie energii
4. Oficjalne i alternatywne zalecenia dotyczące spożycia energii
5. Analiza zawartości makroskładników i kalorii w dietach

6. Makroskładniki i kalorie w planowaniu posiłków

6. Produkcja i jakość żywności

1. Wpływ praktyk rolniczych na jakość odżywczą żywności
2. Zrównoważony rozwój i bezpieczeństwo żywnościowe
3. Praktyki rolnicze - organiczne, biodynamiczne, hodowla zwierząt, jakość gleby
4. Przetwarzanie i konserwowanie żywności oraz jej wpływ na zdrowie
5. Etykietowanie żywności i prawodawstwo
6. Wspieranie klientów w zrozumieniu etykietowania żywności

7. Optymalizacja odżywiania w praktyce

1. Czynniki żywieniowe i styl życia wpływające na biodostępność składników odżywczych
2. Wspieranie optymalnego odżywiania poprzez przygotowywanie posiłków, odżywianie i styl życia
3. Wspieranie optymalnego odżywiania za pomocą suplementów
4. Bezpieczne granice stosowania suplementów
5. Jak stosować suplementy w ramach planu odżywiania i stylu życia

8. Odżywianie dla dobrego samopoczucia i długowieczności

1. Pojęcie długowieczności
2. Brak równowagi między degeneracją a naprawą organizmu i ich wpływem na dobre samopoczucie i długowieczność
3. Różne podejścia żywieniowe i ich potencjalny wpływ na dobre samopoczucie i długowieczność
4. Planowanie posiłków zapewniające długowieczność i dobre samopoczucie

9. Styl życia dla dobrego samopoczucia i długowieczności

1. Styl życia i jego wpływ na długowieczność (w tym toksyny, stres, sen i ruch)
2. Czynniki wpływające na jakość elementów stylu życia
3. Ocena jakości elementów stylu życia u poszczególnych osób
4. Zalecenia dotyczące stylu życia dotyczące długowieczności i dobrego samopoczucia

10. Spersonalizowane odżywianie i styl życia osób

1. Indywidualne rozważania dotyczące zaleceń żywieniowych i stylu życia (w tym względy kulturowe, etyczne i finansowe)
2. Sformułowanie spersonalizowanych zaleceń dotyczących diety i stylu życia z naciskiem na optymalizację zawartości składników odżywczych

11. Coaching odżywiania i stylu życia w praktyce

1. Umiejętności komunikacyjne (w tym aktywne słuchanie, skuteczne zadawanie pytań, podsumowywanie, refleksja, umieszczanie znaków, komunikacja niewerbalna, komunikowanie granic, profesjonalizm)
2. Wspieranie klientów w długoterminowej zmianie stylu życia (obejmuje ustalanie celów, koncentrację punkty, kroki działania SMART, gotowość do zmiany, odpowiedzialność za siebie i wsparcie, motywacja do zmiany, bariery zmiany)
3. Planowanie sesji coachingowych dotyczących odżywiania i stylu życia
4. Prowadzenie sesji coachingowych dotyczących odżywiania i stylu życia

12. Budowanie udanej kariery

1. Wymagania zawodowe i prawne

2. Profesjonalne możliwości dla trenerów odżywiania i stylu życia
3. Planowanie kariery coachingowej w zakresie odżywiania i stylu życia