

„Każdy może znaleźć chorobę, chodzi o to, aby znaleźć zdrowie w człowieku /.../  
Leczenie jest łatwe, wystarczy użyć swoich umiejętności i wszystko jest możliwe,  
ale najtrudniejsze jest stawianie diagnozy, a ona jest najważniejsza” A.T. Still



## KURS: PROFILAKTYKA I REEDUKACJA MIĘŚNI DNA MIEDNICY WG KONCEPCJI COREFIT® SYSTEM

### *Co to takiego koncepcja Corefit®System?*

Koncepcja Corefit®System powstała na bazie wyników badań naukowców z Australii, Kanady, Szwajcarii, Francji oraz doświadczenia i obserwacji własnych w pracy z pacjentami z dysfunkcjami dna miednicy. Koncepcja jest skuteczną, nieinwazyjną formą terapii zachowawczej dysfunkcji dna miednicy oraz profilaktyki.

### *Dla kogo terapia:*

- Profilaktyka w okresie ciąży,
- Profilaktyka dla osób uprawiających różne formy aktywności – prawidłowa stabilizacja kręgosłupa – przeciwdziałanie urazom kręgosłupa i stawów, nauka prawidłowych zachowań podczas uprawiania ćwiczeń fizycznych,
- **Reedukacja mięśni dna miednicy po porodzie** (siłami natury i cięciu cesarskim),
- **Terapia nietrzymania moczu** (wysiłkowe nietrzymanie moczu, pęcherz nadreaktywny, nietrzymanie z przepełnienia, nietrzymanie moczu po prostatektomii),
- **Terapia zaburzeń statyki narządu rodnego** (obniżenie ścian pochwy, opadanie macicy, zaburzenia sfery seksualnej),
- **Terapia zaburzeń związanych z dysfunkcją stabilizacji głębokiej** – dyskopatie, bóle kręgosłupa, zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych.

Proponowany program Corefit System, zawierający konkretne zalecenia i plany strategii terapii w poszczególnych zaburzeniach może odegrać ważną rolę w profilaktyce i terapii zaburzeń statyki miednicy i nietrzymania moczu u znacznej części kobiet po 45 roku życia, a także kobiet w pociąg poprawiając komfort życia pacjentek, umożliwiając im dłuższą aktywność zawodową i normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. CorefitSystem został także opracowany dla mężczyzn z zaburzeniami funkcji seksualnych oraz nietrzymania moczu po zabiegu prostatektomii.

### *Umiejętności po szkoleniu:*

- w jaki sposób uzyskać u pacjenta prawidłowe napięcie mięśni dna miednicy,
- w jaki sposób wyeliminować nieprawidłowe wzorce pobudzenia,
- jak różnicować czas i siłę skurczu mięśni dna miednicy,
- jak prowadzić terapię u kobiet w ciąży, połogu, okresie menopauzy,
- w jaki sposób wykorzystać urządzenie Biofeedback Pressure Stabilizer w procesie terapii,
- jakie zastosować ankiety dla pacjentów wspomagające obserwację zmian w terapii.

### *Korzyści dla uczestników szkolenia:*

- dodatkowe umiejętności praktyczne, znacznie poszerzające kompetencje w zakresie prowadzenia reedukacji dna miednicy,
- możliwości prowadzenia indywidualnych lub grupowych zajęć reedukacji dna miednicy dla kobiet w każdym wieku,
- certyfikat uprawniający do pracy terapeutyczno – profilaktycznej metodą Corefit® System, uprawniający do używania nazwy i logo Corefit® System,
- wpis reklamowy adresu i danych kontaktowych osób z certyfikatem na stronie [www.treningdnamiednicy.pl](http://www.treningdnamiednicy.pl), w celu zapewnienia poszukującym pacjentom łatwiejszego dostępu do terapii,
- **Terapeuci i położne** – prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej dla osób z dysfunkcjami dna miednicy ( kobiety ciąży, połóg, menopauza + każdy wiek, mężczyźni po prostatektomii),
- **Instruktorzy, nauczyciele** – prowadzenie ćwiczeń dna miednicy dla grup i indywidualnie, **bezpieczne i nie nasilające dolegliwości pacjenta** dopasowanie treningu fitness i innych ćwiczeń dla osób z problemami z kręgosłupem, dnem miednicy, dla kobiet po porodzie, po zabiegach operacyjnych itp.

### *Wyróżniki koncepcji Corefit® System:*

- ćwiczenia sensomotoryczne, których celem jest zarówno uświadomienie, jak i uruchomienie okolicy miednicy,
- nauczanie prawidłowej lokalizacji i świadomego napięcia mięśni dna miednicy z jednoczesnym wyłączeniem dużych, zewnętrznych grup mięśniowych,
- wolicjonalna aktywacja poszczególnych warstw mięśni dna miednicy,
- ćwiczenia oddechowe,
- indywidualne podejście do procesu usprawniania – dobranie odpowiedniego planu treningowego (algorytmy postępowania: położniczy, uroginekologiczny ( kobiety), urologiczny (mężczyźni),
- reedukacja nieprawidłowych wzorców motorycznych (wzorzec globalnego pobudzenia) prowadzących do nadmiernego przeciążenia struktur dna miednicy związanych m.in. z nieprawidłową reakcją na wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego (głównie podczas kaszlu, kichania, dźwigania),

- kokontrakcja mięśni lokalnych stabilizatorów kompleksu biodrowo-lędźwiowo-miednicznego (wielodzielny, poprzeczny brzucha) oraz mięśni dna miednicy,
- Różnicowanie napięcia – trening siłowy, wytrzymałościowy.

#### **Szkolenie skierowane do:**

- fizjoterapeutów
- położnych
- pielęgniarek środowiskowych
- studentów kierunku: fizjoterapia, położnictwo

#### **Terminy:**

I Termin: 15 – 16.09.2018

II Termin: 1 – 2.12.2018

**Cena:** 1300 zł

Uczestnik otrzymuje:

- skrypt – 2 tygodnie przed planowanym szkoleniem uczestnicy otrzymują skrypt z teoretycznymi podstawami koncepcji do zapoznania się z tematyką oraz przygotowania pytań do prowadzącego
- certyfikat ukończenia kursu

#### **Instruktor:**

#### **MGR IZABELA ŻAK, FIZJOTERAPEUTA**

Absolwentka Wydziału Fizjoterapii AWF w Katowicach. Obecnie jako doktorantka, pod kierunkiem prof. Edwarda Saulicza zajmuję się tematyką profilaktyki i terapii dysfunkcji dna miednicy. W 2009 roku ukończyła szkolenie instruktorskie Cantienica® – Trening Dna Miednicy w Zurychu, od tego też roku rozpoczęła badania nad mięśniami dna miednicy. Ukończyłam także inne szkolenia związane z terapią ciała i miednicy: Physio Pelvica I – "Fizjoterapia w zaburzeniach funkcjonalnych miednicy i nietrzymania moczu", J. Earls&T. Myers " Fascial Release for Structural Balance: Intrinsic Muscles of the Pelvis", J. Smith: "Introduction to Structural Integration", The Redcord Education Program: "Neurac1", Plaatsman Concept: " Assessment, Treatment and Manipulation of the Spine and the Peripheral Joints. Mobilisation of the Nervous System. Pracując z pacjentami zauważyła, że wiele kobiet po porodach, operacjach uroginekologicznych, podczas klimakterium boryka się z problemem osłabienia dna miednicy (najważniejsze to opadanie narządów rodnych, nietrzymanie moczu, nadreaktywny pęcherz, trudności z orgazmem, zmiany zwyrodnieniowe bioder i kręgosłupa). Kłopoty z powodu osłabienia dna miednicy coraz częściej mają także mężczyźni. Powodowane stresem i nadmiarem obowiązków przewlekłe napięcie mięśni dna miednicy może prowadzić do bólu dolnego odcinka kręgosłupa, problemów z prostatą, zaburzeń potencji i erekcji a po usunięciu prostaty pojawia się często nietrzymanie moczu. To wszystko odbiera możliwość cieszenia się zdrowiem i aktywnością do późnych lat. Obecnie pracuje swoją autorską metodą Corefit® System, która powstała w oparciu o własne badania i doświadczenia pracy z pacjentami oraz o najnowsze wyniki badań naukowych z całego świata. Jest metodą terapeutyczną, skuteczną w większości problemów związanych z dysfunkcjami dna miednicy, kręgosłupa i stawów.

