

# REHABILITACJA SPORTOWA seria konsultacji.

## Struktura rehabilitacji po ACLR: od wczesnej do późnej fazy.

Kompleksowy consulting tworzenia struktur rehabilitacji sportowej dla fizjoterapeutów i trenerów.

Czujesz się nieskuteczny jeśli chodzi o łączenie parametrów serii-powtórzeń, %RM, VBT, RIR, trójfazowych czy samej specyfiki ruchu w kompleksowy plan rehabilitacji sportowej? Przytłacza Cię różnorodność ruchu i indywidualność każdego pacjenta, brak jednorodnego protokołu opartego na badaniach naukowych oraz unikalność w dostępie do rozwiązań high-tech i przyborów treningowych, szczególnie w Twojej konkretnej placówce? **Bez obaw. Jestem tutaj, aby pomóc!**

### MYŚL KOMPLEKSOWO!

Framework to rama lub struktura procesu rehabilitacji dostosowana do Ciebie i Twoich pacjentów — maksymalnie spersonalizowany program postępowania, zyskujący coraz większe uznanie w praktyce klinicznej.

Każda, mała lub duża praktyka, ma swoją unikalną rzeczywistość, każdy z nas swoje ulubione metody, a konwencjonalne wytyczne pozostawiają nas często z półprawdami jeśli chodzi o tłumaczenie ich na dostępne narzędzia. Każdy z nas napina swoje muskuły, aby uchwycić cały obraz, jednak zbyt często kończymy ze zbyt dużą ilością pytań i brakiem w pełni absolutnych rozwiązań.

### ROZPOCZNIJ OD SZKICU.

Kluczem do sukcesu jest planowanie. Dzieje się to przed biurkiem, a nie w pogoni za narzucającymi się obowiązkami dnia codziennego. Sekret jest spojrzenie na biały arkusz oraz wypełnienie go krokami milowymi, kryteriami czasu i postępu, a następnie konkretnymi fazami, by nareszcie zamieścić w nich dni treningowe, twarde metodologie, akcesoria, baterie testów i wszystko inne co znajduje się w naszym zasięgu.

Choć wydaje się to banalnie proste, tworzenie idealnej kompozycji jest procesem kreatywnym, narażonym na ryzyko niezliczonych czynników rozpraszających, bowiem ... **zawsze można zrobić coś lepiej, prawda?**

### STWÓRZ SWÓJ FRAMEWORK.

Strukturyzowanie narzędzi rehabilitacji sportowej przypomina tworzenie mapy myślowej — schematu dostosowanego do danego rodzaju urazu lub niesprawności. Stanowi rozwiązanie spotykane coraz częściej w profesjonalnej praktyce klinicznej, szczególnie takiej która integruje wysoko-złożone rozwiązania technologiczne i oparte na różnorodności techniki ruchowe. Wymaga się od niej dwóch paradoksalnie sprzecznych właściwości: konserwatywnej oprawy, uwzględniającej naturalny czas gojenia tkanek po urazie, a kiedy życie pisze niepomyślne scenariusze — elastyczności umożliwiającej dalsze skuteczne działanie.

Framework to nie tylko udogodnienie w doborze środków treningowych, dostosowanych do wymagań sportu docelowego. To **punkt odniesienia**, bez którego analizowanie i porównywanie metryk postępu sprawności fizycznej względem np. danych normatywnych przypominają "jazdę bez trzymania kierownicy". To także coś czego zapewne nigdy nie przeczytasz w żadnym podręczniku, ponieważ **w pełni spersonalizowany framework to klucz do Twojego indywidualnego biznesu rehabilitacji sportowej.**

m-c	tydz.	fz	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pią.	Sob.	Nd
Sty.	1.	faza przygotowawcza	pre hab		UB		pre hab		
	2.		pre hab		UB		pre hab	ergometria	
	3.		pre hab		UB		pre hab	ergometria	
	4.		pre hab		UB		pre hab	ergometria	
	5.		pre hab						
Luty.	1.	faza ostra post-op			ACLR		rehab pasyw.		
	2.		rehab pasyw.		rehab pasyw.		rehab intro		
	3.		rehab ROM		rehab chód		rehab ROM	ergometria	
	4.		rehab chód		rehab ROM		rehab chód	ergometria	
	5.								
Mar.	1.	faza wprowadzenia ruchu	rehab chód		rehab ROM	BFR pasywny	rehab chód	trening na schodach	
	2.		rehab chód		rehab ROM	BFR pasywny	rehab chód	trening na schodach	
	3.		rehab chód		rehab ROM	BFR pasywny	wizyta lekarz	ergometria	
	4.		obc. intro		rehab chód	BFR pasywny	obc. intro	trening na schodach	
	5.		adaptacja						
Kwi.	1.	faza wprowadzenia ruchu			kontrol motor	ergo metria	4 hiper	góra cross	
	2.		adaptacja	BFR aktywny	kontrol motor	ergo metria	4 hiper	góra cross	
	3.		adaptacja	BFR aktywny	kontrol motor	ergo metria	4 hiper	góra cross	
	4.		adaptacja	BFR aktywny	kontrol motor	ergo metria	4 hiper	góra cross	
	5.								
Maj.	1.	faza akumulacji	adaptacja	BFR aktywny	kontrol motor		4 hiper	góra cross	
	2.		adaptacja		kontrol motor		wizyta lekarz	ergometria	
	3.		akumulacja	RTR objętość	kontrol motor	ergo metria	akumulacja	góra tułów	
	4.		akumulacja	RTR skille	kontrol motor	RTR objętość	akumulacja	góra tułów	
	5.		akumulacja	RTR skille			bateria testów		



# POST-ACLR FRAMEWORK Creation Course.

## UCZESTNICZY.

Konsultacje tworzenia struktur rehabilitacji sportowej skierowane są do fizjoterapeutów i trenerów S&C. Doświadczenie kliniczne +2 lat stanowi niezbędny atut, podobnie praca z danym lub podobnym rodzajem urazu, po to by móc zrealizować w pełni zakładane cele szkolenia.

## CELE DYDAKTYCZNE.

Kluczowym założeniem konsultacji jest przekazanie uczestnikowi teoretycznych, analitycznych, graficznych oraz informatycznych pomocy, niezbędnych do kreatywnego projektowania własnych struktur treningu stosowanego w warunkach współczesnej rehabilitacji: od schematów progresowania serii-powtórzeń przez intensywności po dobór odpowiednich wariacji najważniejszych grup wzorców ruchowych.

Program szkoleniowy obejmuje wiedzę o programowaniu, periodyzacji i obiektywizacji procesu usprawniania z perspektywy interdyscyplinarnej w kontekście medycyny sportowej, nauki o sporcie i praktyk w treningu wysokiej-wydajności. Stopniowa organizacja programu kursu sprawia, że każdy z uczestników rozwija się w niezależnym tłumaczeniu i stosowaniu zdobywanej wiedzy, po to by z czasem nauczyć się samemu zarządzać całością "dawek" treningowych jako krytycznego aspektu rehabilitacji.

Ukończenie cyklu konsultacji wyodrębnia własny framework, obejmujący wczesną, środkową i późną fazę powrotu do sportu. Praca oceniana jest następnie przez prowadzącego i opcjonalnie też przez innych uczestników danej grupy, celem wymiany doświadczeń i wzajemnej inspiracji.

## ORGANIZACJA KURSU.

Szkolenie realizowane w formie **on-line** w maks. 12-osobowych grupach. Obejmuje sesje 4x wykładów grupowych oraz 2x indywidualnych spotkań (konsultacji), każdą po 1.5h (razem ok. 9h dydaktycznych). Spotkania rozciągnięte są w okresie ok. 2-3 m-cy, co daje uczestnikom czas i warunki do pracy domowej i utrwalania nabywanych umiejętności.

Organizacja każdej grupy odbywa się przy użyciu **wewnętrznej aplikacji do komunikacji**, która tworzy przestrzeń wymiany informacji oraz ew. zadawania pytań. Na komunikatorze tym, z miesięcznym wyprzedzeniem, przekazywany jest pełny **harmonogram spotkań** najczęściej w oparciu o wybrany stały dzień tygodnia (pon.-czw., bez weekendów) w godzinach popołudniowych lub wieczornych.

Każdy z uczestników otrzymuje także dostęp do **bazy +300 ćwiczeń** — obejmuje ona techniki, które uczestnicy uczą się przypisywać do odpowiednich fragmentów swoich indywidualnych planów treningowych.

Dostęp do swojego kanału dyskusji oraz dostęp do bazy ćwiczeń zostaje zachowany na czas nieokreślony po zakończeniu danej edycji szkolenia.

## REJESTRACJA.

Rejestracja odbywa się przez [formularz](#) — zawiera on wszystkie wymogi związane z aplikacją do danej grupy. Aplikacja odbywa się dwuetapowo: najpierw zainteresowany / -a przechodzi **weryfikację** i dopiero później **akceptację** wraz z danymi do płatności. O wpisaniu na listę decyduje następnie kolejność wpłat i zaakceptowanie regulaminu.

## PROGRAM KONSULTACJI:

<b>4x</b>	<b>SPOTKANIA GRUPOWE:</b>
<b>1.</b>	<b>Wprowadzenie do tworzenia struktur rehabilitacji.</b>
	Linia czasu, podział faz, kroki milowe i wymogi sukcesu.
	Mapowanie postępowania od zera w arkuszu Excel / Sheets.
	Prezentacja ćwiczeń dla wczesnej fazy post-ACLR.
<b>+</b>	Przekazanie pomocy dydaktycznych, w tym PDF do druku.
<b>2.</b>	<b>Klasyfikacja ruchu i podział najważniejszych ćwiczeń.</b>
	NMES i BFR w okresie wczesnego i środkowego ACL.
	Rehabilitacja na maszynach TechnoGym Medical lub substytutach.
	Trening motoryczny w strefie ciężarowej i trening lokomocji.
<b>+</b>	Arkusz mezo i mikocykli stosowanych w rehabilitacji siłowej.
<b>3.</b>	<b>Schematy programowania treningu siły i umiejętności.</b>
	Zjawiska adaptacji i przeciążenia narządu ruchu w rehabilitacji.
	Metoda izometryczna i ekscentryczna, w tym na kBox Exxentric.
<b>+</b>	Arkusz progów ilości i intensywności oraz schematów progresji.
<b>4.</b>	<b>Wzorzec pełnej struktury rehabilitacji post-ACLR.</b>
	Metoda koncentryczna i tempo rozwoju siły (RFD) w treningu.
	Indywidualizacja potrzeb i powrót do sportu i rywalizacji.
	Rozwiązania high-tech i implementacja danych normatywnych.
<b>+</b>	Narzędzia kreatywne i nauka tworzenia kompleksowych diagramów.
<b>2x</b>	<b>KONSULTACJE INDYWIDUALNE:</b>
<b>1.</b>	<b>Pomoc w tworzeniu indywidualnej struktury.</b>
	Implementacja rozwiązań w kontekście największych barier.
<b>2.</b>	<b>Podsumowanie i ocena pracy końcowej.</b>
	Informacje zwrotne i wskazówki eksperckie.

## CENA KURSU.

- 2000 PLN ~~2500 PLN~~ (pierwsza polska edycja).
- 300 PLN — każda dodatkowa sesja 1-1 (1h).

## START NOWEJ EDYCJI:

- luty-marzec 2023.
- czas trwania: 2-3 miesiące.

