Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

Skrót nazwy

Instruktor profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

Rodzaj kwalifikacji

kwalifikacja cząstkowa

Poziom PRK/ERK

4

Krótka charakterystyka kwalifikacji, obejmująca informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację

Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” samodzielnie realizuje zadania edukacyjno-informacyjne nt. znaczenia, funkcji i dysfunkcji mięśni dna miednicy u kobiet oraz profilaktycznych ćwiczeń na tę grupę mięśniową. Samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje sesje profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet. Dobiera ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ich intensywność, objętość i częstość przy uwzględnieniu wyników wywiadu, celów i umiejętności uczestniczki i, jeśli dotyczy, zaleceń innego specjalisty. Prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w formie izolowanej, ukierunkowane na doskonalenie siły, szybkości i wytrzymałości mięśniowej oraz umiejętności rozluźnienia mięśniowego, z włączeniem prawidłowego rytmu oddechowego. Instruuje w zakresie wykonywania napięcia lub rozluźnienia mięśni dna miednicy w ćwiczeniach innych grup mięśniowymi (np. w czasie ćwiczeń na mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej) oraz w ćwiczeniach aerobowych (np. w czasie marszu, biegu, aerobiku). Tłumaczy znaczenie świadomego napinania lub rozluźniania mięśni dna miednicy w aktywnościach funkcjonalnych (np. napięcie dna miednicy przed kichaniem lub kaszlem, rozluźnienie w czasie mikcji lub defekacji). Motywuje do kontynuowania ćwiczeń mięśni dna miednicy przez całe życie, m.in ze względu na prewencję nietrzymania moczu lub obniżania narządów rodnych oraz podnoszenie jakości życia seksualnego. Udziela informacji nt. narzędzi wspierających efektywność i systematyczność ćwiczeń, np. dzienniczków treningowych, aplikacji mobilnych, sprzętu treningowego. Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być zatrudniona w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia, domach seniora. Kwalifikacja może być wykorzystana przez nauczycieli wychowania fizycznego w celu uzupełnienia programów wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych. Może być uzupełnieniem kwalifikacji zawodowych instruktorów i trenerów różnych dyscyplin sportowych zatrudnianych w klubach, związkach i federacjach sportowych w celu realizowania profilaktyki dysfunkcji mięśni dna miednicy, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu wśród zawodniczek. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z

planowaniem i realizacją zajęć lub procesu treningowego w różnych formach aktywności fizycznej.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

120

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet np. w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia, domach seniora. Kwalifikacja jest kierowana także do osób prowadzących zajęcia sportowe lub proces treningowy w sporcie (instruktorów i trenerów), w szczególności form sportu masowego o wysokiej intensywności, tj. niektóre formy fitnessu, biegi maratońskie lub dyscyplin sportu wyczynowego obciążonych ryzykiem wysiłkowego nietrzymania moczu, tj. lekkoatletyka, akrobatyka, piłka ręczna. Uzyskaniem kwalifikacji mogą być również zainteresowani instruktorzy gimnastyki dla seniorów, instruktorzy ćwiczeń w ciąży i po porodzie, nauczyciele wychowania fizycznego w celu uzupełnienia programów wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, położne, fizjoterapeuci, chcący realizować profilaktykę dysfunkcji mięśni dna miednicy.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji osoba, musi posiadać: 1. kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej (Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed deregulacją zawodu instruktora rekreacji ruchowej w 2010 r. oraz zawodów instruktora i trenera sportu w 2013 r., a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r. i potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji (W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji.) oraz co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia, lub pokrewnym lub kwalifikację położnej lub pielęgniarki.

Lista

W razie potrzeby warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Do walidacji może przystąpić osoba posiadająca: 1) kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed wejściem w życie ustawy o sporcie w 2010 r., deregulującej zawód instruktora rekreacji, oraz ustawy o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w 2013 r., deregulującej zawody instruktora i trenera sportu, a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r. i potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji. W przypadku

kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji; 2) co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym lub kwalifikację położnej lub pielęgniarki; 3) zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat; 4) oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją. Inne, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunki uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej Brak innych, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunków uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Zapotrzebowanie na kwalifikację Kwalifikacja “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” jest odpowiedzią na potrzeby zdrowotne kobiet. Zwiększone obciążenie mięśni dna miednicy, np. związane z bardzo intensywnym wysiłkiem fizycznym (1), zbyt dużą masą ciała lub ciążą (2) powoduje ich dysfunkcje. Należą do nich m.in. zaburzenia mechanizmu trzymania moczu lub kału, obniżanie lub wypadanie narządów rodnych, zaburzenia współżycia seksualnego, bolesność w okolicach miednicy (2). Jedną z najczęstszych dolegliwości jest nietrzymanie moczu. Szacuje się, że problem ten dotyka ok. 2,5 mln osób w Polsce. Jednakże, odsetek osób cierpiących na nietrzymanie moczu może być znacznie wyższy, gdyż intymny charakter schorzenia utrudnia zebranie rzetelnych danych (3). Badania wskazują, że na nietrzymanie moczu cierpi aż 70% kobiet uprawiających sport o wysokim obciążeniu (tzw. high impact sports) (4), 67% gimnastyczek sportowych i cheerleaderek (5) oraz 50% zawodniczek podnoszenia ciężarów (6). Jednym z najlepszych sposobów zapobiegania wysiłkowego nietrzymania moczu są regularnie wykonywane ćwiczenia mięśni dna miednicy (7). Łatwo da się je wkomponować w standardowe zajęcia prozdrowotne lub programy treningowe. Autorzy podkreślają, że w porównaniu z treningiem realizowanym samodzielnie zdecydowanie bardziej skuteczny jest trening prowadzony przez wykwalifikowanego specjalistę (8). Jednym z jego głównych zadań zawodowych powinno być nauczenie prawidłowej techniki ćwiczeń. Z badań wynika, że od 14 to 53% kobiet nie potrafi wykonać napięcia mięśni dna miednicy przy pierwszej próbie (9, 10, 11). Co więcej tylko jedna trzecia kobiet jest pewna, że wykonuje te ćwiczenia prawidłowo (12). Dlatego tak ważny jest odpowiedni instruktaż. Udowodniono, że po uzyskaniu odpowiednich instrukcji słownych większość (90%) uczestników była w stanie wykonać ćwiczenia z odpowiednią techniką (13). Pozostałym osobom rekomenduje się wsparcie m.in. w postaci różnych technik biofeedbacku oraz pomocy specjalisty (14), np. fizjoterapeuty uroginekologicznego. Pomimo kluczowego znaczenia ćwiczeń mięśni dna miednicy dla zdrowia kobiet, najprawdopodobniej ze względu na lokalizację mięśni dna miednicy w okolicach intymnych oraz brak edukacji społeczeństwa w tym temacie, ćwiczenia te rzadko wykonywane są w programach aktywności fizycznej. Brakuje podejścia profilaktycznego i ćwiczeniami mięśni dna miednicy zaczynają interesować się dopiero osoby, u których pojawiły się już wyraźne dysfunkcje tej grupy mięśniowej. Instruktorzy i trenerzy rekreacji ruchowej oraz nauczyciele wychowania fizycznego wykazują niskie kompetencje w tym zakresie (9). Kwalifikacja „Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być dla nich kwalifikacją uzupełniającą. Kwalifikacja ta koresponduje z ofertą szkoleniową proponowaną przez międzynarodową organizację Urinary Continence Association (www.ics.org). Obserwując polski rynek szkoleniowy wyraźnie widać potrzebę ustandaryzowania kwalifikacji potwierdzającej przygotowanie do prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy. 1. Bø K, Angles-Acedo S, Batra A, Braekken I, Chan Y, Jorge C, et al. Strenuous physical activity, exercise, and pelvic organ prolapse: a narrative scoping review. International Urogynecology Journal. 2023. 2. Woodley SJ, Boyle R, Cody JD, Mørkved S, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training for

prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. The Cochrane Database Of Systematic Reviews. 2017;12:CD007471. 3. Ciepiela K, Michałek T, Poryszewska A. Pacjent z NTM w systemie opieki zdrowotnej 2018. Warszawa2018. 4. Cardoso AMB, Lima C, Ferreira CWS. Prevalence of urinary incontinence in high-impact sports athletes and their association with knowledge, attitude and practice about this dysfunction. European Journal of Sport Science. 2018;18(10):1405-12. 5. Skaug KL, Engh ME, Frawley H, Bo K. Urinary and anal incontinence among female gymnasts and cheerleaders-bother and associated factors. A cross-sectional study. International Urogynecology Journal. 2022;33(4):955-64. 6. Skaug KL, Engh ME, Frawley H, Bo K. Prevalence of Pelvic Floor Dysfunction, Bother, and Risk Factors and Knowledge of the Pelvic Floor Muscles in Norwegian Male and Female Powerlifters and Olympic Weightlifters. Journal of Strength and Conditioning Research. 2022;36(10):2800-7. 7. Frawley H, Shelly B, Morin M, Bernard S, Bo K, Digesu GA, et al. An International Continence Society (ICS) report on the terminology for pelvic floor muscle assessment. Neurourology and Urodynamics. 2021;40(5):1217-60. 8. Mørkved S, Bø K. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. British Journal of Sports Medicine. 2014;48(4):429-34. 9. Szumilewicz A, Hopkins WG, Dornowski M, Piernicka M. Exercise Professionals Improve Their Poor Skills in Contracting Pelvic-Floor Muscles: A Randomized Controlled Trial. Research Quarterly for Exercise & Sport. 2019;90(4):641. 10. Kandadai P, O'Dell K, Saini J. Correct Performance of Pelvic Muscle Exercises in Women Reporting Prior Knowledge. Female Pelvic Medicine & Reconstructive Surgery. 2015;21(3):135-40. 11. Vermandel A, De Wachter S, Beyltjens T, D'Hondt D, Jacquemyn Y, Wyndaele JJ. Pelvic floor awareness and the positive effect of verbal instructions in 958 women early postdelivery. International Urogynecology Journal. 2015;26(2):223-8. 12. Chiarelli P, Murphy B, Cockburn J. Women's knowledge, practises, and intentions regarding correct pelvic floor exercises. Neurourology And Urodynamics. 2003;22(3):246-9. 13. Ben Ami N, Dar G. What is the most effective verbal instruction for correctly contracting the pelvic floor muscles? Neurourology and Urodynamics. 2018;37(8):2904-10. 14. Wu XL, Zheng X, Yi XH, Lai P, Lan YP. Electromyographic Biofeedback for Stress Urinary Incontinence or Pelvic Floor Dysfunction in Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Advances in Therapy. 2021;38(8):4163-77.

Odniesienie do kwalifikacji o zbliżonym charakterze oraz wskazanie kwalifikacji ujętych w ZRK zawierających wspólne zestawy efektów uczenia się

Do tej pory żadna z kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego włączonych do ZSK nie potwierdza przygotowania zawodowego w zakresie wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast część zestawu efektów uczenia się 1 „Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych nt. profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być osiągana w kształceniu położnych lub lekarzy urologów. Z kolei w toku studiów o kierunku fizjoterapia prawdopodobne jest uzyskanie efektów uczenia się również z zestawu 2 „Realizowanie profilaktycznego programu ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet”. Jednak osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” w toku studiów uwarunkowane jest doborem treści kształcenia przez poszczególne uczelnie. W odróżnieniu od działalności zawodowej m.in. urologów i fizjoterapeutów zajmujących się przede wszystkim terapią dysfunkcji mięśni dna miednicy, niniejsza kwalifikacja ukierunkowana jest na działania profilaktyczne. Decyduje to o szerokich możliwościach jej zastosowania, także przez osoby nieposiadające wykształcenia medycznego, np. instruktorów i trenerów różnych form aktywności fizycznej, nauczycieli wychowania fizycznego.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Ocena kwalifikacji następowała stopniowo. W konsultacjach środowiskowych, na trzech etapach, wzięło udział 6 podmiotów, w tym Konsultant Krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego. Uzyskano także opinie specjalistek o społeczno-gospodarczej potrzebie na daną kwalifikację. Przeważająca większość opinii, w tym Ministerstwa Zdrowia, była pozytywna i aprobująca włączenie kwalifikacji do ZSK. Wnioskodawca uwzględnił wszystkie konieczne uaktualnienia i korekty w opisie kwalifikacji wskazane przez recenzentów zewnętrznych oraz ze strony członków Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być zatrudniona w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia, domach seniora. Kwalifikacja może być wykorzystana przez nauczycieli wychowania fizycznego w celu uzupełnienia programów wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych. Może być uzupełnieniem kwalifikacji zawodowych instruktorów i trenerów różnych dyscyplin sportowych zatrudnianych w klubach, związkach i federacjach sportowych w celu realizowania profilaktyki dysfunkcji mięśni dna miednicy, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu wśród zawodniczek. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją zajęć lub procesu treningowego w różnych formach aktywności fizycznej. Perspektywą dalszego uczenia się dla posiadaczy tej kwalifikacji może być uzyskiwanie umiejętności w kierunku np. prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla mężczyzn lub stosowania różnych metod oceny funkcji mięśni dna miednicy u kobiet, tj. elektromiografia powierzchniowa, perineometria.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 „Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet” stosuje się test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych (symulacja spotkania informacyjno-edukacyjnego z co najmniej jedną uczestniczką nt. budowy, funkcji oraz profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet). Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 2 „Realizowanie sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” stosuje się: – obserwację w warunkach symulowanych, w tym wywiadu z uczestniczką i wspólnego ustalania celów ćwiczeń oraz co najmniej 15-minutowego prowadzenia sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy z co najmniej jedną początkującą uczestniczką, zakończoną omówieniem zrealizowanych zadań i celów, – zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu sesji ćwiczeń w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją walidacyjną, dalej zwaną „komisją”. Dopuszcza się stosowanie analizy dowodów lub deklaracji w weryfikacji części lub wszystkich efektów uczenia się. 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja, składająca się z co najmniej trzech osób, które łącznie spełniają wskazane kryteria (każda osoba z komisji spełnia co najmniej jedno kryterium): – ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym, – posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy w prewencji dla kobiet, – posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów, położnych i in. w zakresie prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy. Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji posiada doświadczenie w zakresie działań

związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz uczestniczył jako członek komisji w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych dotyczących kwalifikacji z obszaru sportu, zgodnych z założeniami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji. 1.3. Warunki organizacyjne i materialne Warunki organizacyjne i materialne niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia walidacji: – sala do przeprowadzenia testu teoretycznego, obserwacji w warunkach symulowanych spotkania informacyjno-edukacyjnego, wywiadu z uczestniczką oraz sesji ćwiczeń (w tym warunki umożliwiające pozycję leżącą do ćwiczeń oraz wykorzystanie muzyki), – co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie d o certyfikowania O uprawnienie do certyfikowania niniejszej kwalifikacji może ubiegać się podmiot, który spełnia co najmniej jeden z poniższych warunków: – jest wnioskodawcą włączenia niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, – posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń ukierunkowanych na osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji, – posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu walidacji efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2024-05-24

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 14 maja 2024 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Dz.U. Monitor Polski z 24 maja 2024 r. poz. 391)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” samodzielnie realizuje zadania edukacyjno-informacyjne nt. znaczenia, funkcji i dysfunkcji oraz profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy, motywując kobiety do ich wykonywania przez całe życie. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz urologii. Samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w prewencji ich dysfunkcji, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu oraz obniżania narządów rodnych u kobiet. Objaśnia i instruuje wykonanie ćwiczenia mięśni dna miednicy w formie izolowanej oraz ćwiczeń mięśni dna miednicy wkomponowanych w ćwiczenia innych grup mięśniowych oraz w aktywności funkcjonalne. Realizuje swoje zadania w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych materiałów informacyjnych lub konspektów i programów ćwiczeń mięśni dna miednicy), modyfikując je z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestniczek. Udziela informacji nt. narzędzi wspierających efektywność i systematyczność ćwiczeń, np. dzienniczków treningowych, aplikacji mobilnych, sprzętu treningowego. Bierze odpowiedzialność za realizację sesji ćwiczeń mięśni dna miednicy. W doborze ćwiczeń jest gotowa współpracować z innymi specjalistami, np. stosując się do zaleceń urologa lub fizjoterapeuty uroginekologicznego. W wykonywanych zadaniach zawodowych uwzględnia bieżące oraz odroczone w czasie skutki proponowanych ćwiczeń (w tym np. zmęczenie mięśniowe, progresję ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy związane z realizowanymi zadaniami (np. trudności z lokalizacją mięśni dna miednicy przez uczestniczkę).

Wyjaśnia ograniczenia swoich kompetencji zawodowych, rozróżnia cele i zadania ćwiczeń profilaktycznych i terapeutycznych, rozpoznaje sytuacje, kiedy skierować uczestniczkę zajęć do konsultacji z innymi specjalistami.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet

Poziom

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

1. Opisuje podstawy ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet

Kryteria weryfikacji

– opisuje budowę miednicy, narządy, mięśnie (w tym przebieg włókien i rodzaje tkanki mięśniowej), więzadła i powięzie miednicy mniejszej u kobiet istotne z perspektywy do planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy, – opisuje funkcje i dysfunkcje mięśni dna miednicy u kobiet, ze szczególnym uwzględnieniem wysiłkowego nietrzymania moczu, – opisuje mechanizm kontynencji oraz prawidłowej mikcji i defekacji, również w kontekście postawy ciała i pozycji funkcjonalnych, – opisuje zdrowotne i psychospołeczne skutki dysfunkcji mięśni dna miednicy, – opisuje wpływ ciąży i porodu, procesu starzenia się oraz aktywności fizycznej generującej wysokie ciśnienie śródbrzuszne na funkcje mięśni dna miednicy, – charakteryzuje metody oceny funkcji mięśni dna miednicy, w tym standaryzowane kwestionariusze, badanie palpacyjne, ultrasonograficzne, elektromiograficzne, perineometryczne i in., – wymienia symptomy wskazujące na konieczność oceny funkcji mięśni dna miednicy przez innego specjalistę (np. urologa, fizjoterapeutę uroginekologicznego).

Efekt uczenia się

2. Udziela informacji o profilaktycznych ćwiczeniach mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji

– wyjaśnia znaczenie ćwiczeń mięśni dna miednicy oraz konsekwencje nieaktywności fizycznej dla funkcjonowania tej grupy mięśniowej, – wyjaśnia znaczenie synchronizacji

napięcia mięśni dna miednicy wraz z aktywacją innych grup mięśniowych oraz wydechem zarówno w ćwiczeniach, jak i aktywnościach funkcjonalnych, – opisuje przykładowe programy ćwiczeń mięśni dna miednicy, – uzasadnia dobór ćwiczeń mięśni dna miednicy w kontekście konkretnych celów treningowych oraz potrzeb uczestniczek, – opisuje metody samokontroli napinania i rozluźniania mięśni dna miednicy, – opisuje powszechnie dostępny sprzęt wspomagający ćwiczenia mięśni dna miednicy, – posługuje się fachowym i zrozumiałym dla uczestniczki językiem, specyficznym zarówno dla obszaru sportu, jak i urologii.

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Realizowanie profilaktycznego programu ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

Poziom

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

80

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

1. Instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji

– instruuje uczestniczkę w zakresie lokalizacji mięśni dna miednicy, – instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia i rozluźnienia mięśni dna miednicy przy wyłączeniu aktywności pozostałych grup mięśniowych, – instruuje uczestniczkę w zakresie synchronizacji rytmu oddechowego z napinaniem i rozluźnianiem mięśni dna miednicy, – instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia mięśni dna miednicy przed aktywnością związaną z rosnącym ciśnieniem śródbrzusznym (tj. kichanie, śmiech, kaszel, podnoszenie ciężkich przedmiotów, podskoki), – instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia lub rozluźnienia mięśni dna miednicy w ćwiczeniach innych grup mięśniowymi (np. w czasie ćwiczeń na mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej) oraz w ćwiczeniach aerobowych (np. w czasie marszu, biegu, aerobiku).

Efekt uczenia się

2. Planuje sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji

– opisuje zasady planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy, – przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką w zakresie m.in. aktywności fizycznej, stylu życia i

odżywiania oraz funkcji mięśni dna miednicy, w tym stosując standaryzowane narzędzia (np. Short Form IIQ-7), – wraz z uczestniczką definiuje cele związane z ćwiczeniami mięśni dna miednicy, – dobiera ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ich intensywność, objętość i częstość przy uwzględnieniu wyników wywiadu, celów uczestniczki i, jeśli dotyczy, zaleceń innego specjalisty, – w doborze ćwiczeń zachowuje równowagę pomiędzy ćwiczeniami kształtującymi poszczególne zdolności motoryczne mięśni dna miednicy a ćwiczeniami rozluźniającymi, – przygotowuje sesje ćwiczeń (konspekt zajęć), zapisując ćwiczenia według schematu: cel i nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, intensywność, objętość i częstość ćwiczeń.

Efekt uczenia się

3. Prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji

– wykonuje czynności przygotowawcze do ćwiczeń, m.in. zapewnia uczestniczce odpowiednie miejsce do ćwiczeń, przygotowuje sprzęt do ćwiczeń, – prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w formie izolowanej, ukierunkowane na doskonalenie siły, szybkości i wytrzymałości mięśniowej oraz umiejętności rozluźnienia mięśniowego, – stosuje zasady metodyki prowadzenia ćwiczeń fizycznych, – wykorzystuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń dostosowane do ich celu oraz możliwości uczestniczki, – monitoruje postępy uczestniczki, a w razie potrzeby modyfikuje ćwiczenia, – prowadząc ćwiczenia mięśni dna miednicy, odnosi się do uczestniczki z szacunkiem.

Efekt uczenia się

4. Wykorzystuje narzędzia komunikacji i motywacji podczas zajęć

Kryteria weryfikacji

– wita i żegna uczestniczkę, – nawiązuje kontakt wzrokowy z uczestniczką ćwiczeń, – mobilizuje do ćwiczeń, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń, – podsumowuje zrealizowaną sesję ćwiczeń, podkreśla osiągnięte cele, – motywuje uczestniczkę do kontynuowania ćwiczeń mięśni dna miednicy przez całe życie oraz do świadomego ich napinania lub rozluźniania w aktywnościach funkcjonalnych (np. napięcie przed kichaniem lub kaszlem, rozluźnienie w czasie mikcji lub defekacji), – zachęca uczestniczkę do stosowania narzędzi wspierających systematyczność ćwiczeń, np. dzienniczków treningowych, aplikacji mobilnych, – indywidualnie z każdą uczestniczką omawia efektywność ćwiczeń mięśni dna miednicy oraz satysfakcję z osiągniętych celów.

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego

ważności

Certyfikat jest ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej oceny z testu teoretycznego.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2034-05-24

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji

Nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD

Kod	**Nazwa**
85.51	Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Kod kwalifikacji w ZRK

4C812400029

Status

Włączona