



# SZKOLENIE KINESIOLOGY TAPING W CIAŻY I POŁOGU

**2.10.2021**, w godz. 17:30-20:00

Kurs rekomendujemy osobom posiadającym praktyczną umiejętność aplikacji plastrów.

Ciąża jest wyjątkowym czasem dla kobiety, w którym następuje bardzo wiele zmian w jej organizmie. Jednak zmiany w biomechanice układu kostno-stawowego mogą powodować wiele nieprzyjemnych dolegliwości. Do fizjoterapeutów przychodzą najczęściej pacjentki w trzecim trymestrze, które chcą pozbyć się bólu kręgosłupa i miednicy. Kinesiology taping może być świetnym uzupełnieniem terapii i może zmniejszyć napięcie mięśni brzucha, stabilizować stawy krzyżowo-biodrowe czy wspomagać mięśnie grzbietu działając przeciwbólowo.

## SZKOLENIE POPROWADZI

**mgr Joanna Kmieć-Nowakowska**

Magister Wychowania Fizycznego AWF Wrocław, magister Fizjoterapii AWF Wrocław, doktorantka AWF Wrocław. Dyplomowana instruktorka fitness i instruktorka odnowy biologicznej, fizjoterapeutka uroginekologiczna. Właścicielka Circa Feminae - terapia dla kobiet. Ukończyła wiele szkoleń metody Pilates, a w 2009 roku uzyskała tytuł The Pilates Coach. Absolwentka kursów i warsztatów uroginekologicznych, treningu fitness oraz ćwiczeń siłowych. W latach 2010-2011 brała udział w szkoleniach metody McKenzie – diagnozowanie i leczenie zespołów bólowych kręgosłupa i kończyn (moduły A,B,C,D). Od ponad 10 lat pracuje w klubach fitness, w pracy łączy wiedzę z zakresu aktywności fizycznej i fizjoterapii na zajęciach grupowych oraz treningach personalnych. Zajmuje się osobami po urazach, ze schorzeniami, kobietami w ciąży i seniorami. Uwielbia pracę z ludźmi, a jej pasją jest przekazywanie innym miłości do aktywności fizycznej.



**KONTAKT**

📍 Starzyńskiego 3-4, Szczecin  
☎️ +48 91 455 33 00  
🌐 [www.medincus.pl](http://www.medincus.pl)



Zachodniopomorskie  
Centrum Słuchu i Mowy  
**MEDINCUS**

# SZKOLENIE KINESIOLOGY TAPING W CIAŻY I POŁOGU

2.10.2021

## PROGRAM SZKOLENIA

- ✓ Podstawy Kinesiology tapingu
- ✓ Kinesiology taping w ciąży
- ✓ Techniki wykonywania aplikacji
- ✓ Zastosowanie w ciąży:
  - wspomagająco na mięśnie brzucha
  - na stawy krzyżowo-biodrowe
  - w bólu odcinka lędźwiowego i piersiowego
  - w obrzękach kończyn dolnych
  - w zespole cieśni nadgarstka
  - na bóle spojenia łonowego
- ✓ Kinesiology taping w położeniu:
  - na biust przy zastoju pokarmu
  - przy rozejściu mięśni prostych brzucha
  - na bliznę po cesarskim cięciu/abdominoplastyce.



## KONTAKT

Zachodniopomorskie  
Centrum Słuchu i Mowy Medincus  
Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin  
[www.medincus.pl](http://www.medincus.pl)

## REJESTRACJA

mail: [szkolenia.szczecin@csim.pl](mailto:szkolenia.szczecin@csim.pl)  
koszt udziału: 150 zł  
Liczba miejsc jest ograniczona.  
Cena zawiera: taśmy do oklejania, certyfikaty  
dla uczestników, poczęstunek kawowy.

