

## SYLABUS PRZEDMIOTU

Różnorodność działań profilaktycznych i terapeutycznych w okresie ciąży i w połogu	Liczba punktów ECTS: 2
	Kod Przedmiotu:

**Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru**

Kierunek studiów:	Fizjoterapia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

### 1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	30
	Laboratoria	
	Ćwiczenia	30
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		5
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>65</b>

### 2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	30	IV	II	Z
Ćwiczenia	30	IV	II	Z/O
Laboratoria				

### 3. Cel przedmiotu

- C1.** Poznanie aspektów profilaktyki zdrowia i terapii podczas ciąży, w tym identyfikacja czynników ryzyka i sposobów ich minimalizacji.
- C2.** Zapoznanie się z różnymi metodami profilaktycznymi i terapeutycznymi w połogu.
- C3.** Porównanie metod i strategii stosowanych w opiece nad kobietami w ciąży i połogu, w tym analiza dowodów naukowych dotyczących skuteczności tych działań.

#### 4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz klinicznych podstaw w ginekologii i położnictwie
2. Znajomość metodyki nauczania ruchu
3. Umiejętność pracy samodzielnej
4. Umiejętność pracy zespołowej

#### 5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b>					
<b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b>					
B.W3.	modele komunikowania się w opiece zdrowotnej, podstawowe umiejętności komunikowania się z pacjentem oraz członkami interdyscyplinarnego zespołu terapeutycznego	+	+		
D.W4.	zasady diagnozowania oraz ogólne zasady i sposoby leczenia w najważniejszych jednostkach chorobowych w zakresie: ginekologii i położnictwa, w stopniu umożliwiającym stosowanie środków fizjoterapii	+	+		
D.W11.	metody badania klinicznego i diagnostyki dodatkowej w zakresie badań stosowanych w ginekologii i położnictwie	+	+		
<b>Umiejętności</b>					
<b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b>					
B.U12.	komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im konstruktywnej informacji zwrotnej i wsparcia		+	+	
D.U41.	instruować kobiety ciężarne w zakresie wykonywania ćwiczeń przygotowujących do porodu i w okresie połogu		+	+	
D.U42.	wykonywać zabiegi fizjoterapeutyczne u kobiet z nietrzymaniem moczu oraz instruować je w zakresie wykonywania ćwiczeń w domu		+	+	
<b>6. Kryteria oceny efektów uczenia się</b>					
na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

## 7. Treści programowe

L.p.	Tematyka
1.	Ciąża. Najważniejsze informacje niezbędne w pracy położnej i fizjoterapeuty
2.	Terapia manualna w ciąży
3.	Aktywność fizyczna i ćwiczenia w ciąży
4.	Anatomia funkcjonalna przedniej ściany brzucha i dna miednicy.
5.	Zmiany w organizmie kobiety podczas ciąży i w okresie połogu.
6.	Opieka okołoporodowa: ochrona krocza, łagodzenie bólu i profilaktyka urazów.
7.	Ocena aktywności fizycznej oraz analiza wskazań i przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w okresie ciąży
8.	Terapia manualna w połogu
9.	Fizjoterapia blizny po cesarskim cięciu.
10.	Aktywność fizyczna po porodzie
11.	Program ćwiczeń mięśni dna miednicy w połogu
12.	Terapia rozstępu mięśnia prostego brzucha po porodzie

## 8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Prezentacje multimedialne, rzutnik, komputer, leżanki rehabilitacyjne, drobny sprzęt rehabilitacyjny (maty do ćwiczeń, piłki, ciężarki, dyski, taśmy elastyczne), fantom miednicy żeńskiej

## 9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

### Literatura podstawowa:

1. Halski, T., Ptaszkowska, L., Kasper-Jedrzejska, M. (red.). (2021) Leczenie zachowawcze dysfunkcji dna miednicy. Podręcznik dla studentów i praktyków. Studio IMPRESO, Opole.
2. Mroczek, A., Kaczorowska, A. (red.) (2023) Różnorodność działań profilaktycznych i terapeutycznych w okresie pre- i postnatalnym. Studio IMPRESO, Opole.

### Literatura uzupełniająca:

1. Meah, V. L., Davies, G. A., & Davenport, M. H. (2020). Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. *British journal of sports medicine*, 54(23), 1395–1404. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102042>

## SYLABUS PRZEDMIOTU

Różnorodność działań profilaktycznych i terapeutycznych w okresie ciąży i w połogu

Liczba punktów ECTS: 2

Kod Przedmiotu:

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru

Kierunek studiów:	Położnictwo
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

### 10. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	30
	Laboratoria	
	Ćwiczenia	30
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		5
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>65</b>

### 11. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	30	IV	II	Z
Ćwiczenia	30	IV	II	Z/O
Laboratoria				

### 12. Cel przedmiotu

**C1.** Poznanie aspektów profilaktyki zdrowia i terapii podczas ciąży, w tym identyfikacja czynników ryzyka i sposobów ich minimalizacji.

**C2.** Zapoznanie się z różnymi metodami profilaktycznymi i terapeutycznymi w połogu.

**C3.** Porównanie metod i strategii stosowanych w opiece nad kobietami w ciąży i połogu, w tym analiza dowodów naukowych dotyczących skuteczności tych działań.

### 13. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

5. Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz klinicznych podstaw w ginekologii i położnictwie
6. Znajomość metodyki nauczania ruchu
7. Umiejętność pracy samodzielnej
8. Umiejętność pracy zespołowej

### 14. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b>					
<b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b>					
D.W6.	zasady psychoprofilaktyki porodu ze szczególnym uwzględnieniem metod łagodzenia bólu porodowego;	+	+		
D.W29.	etiologię dysfunkcji mięśni dna miednicy oraz zasady profilaktyki zaburzeń statyki narządu rodowego i nietrzymania moczu;	+	+		
<b>Umiejętności</b>					
<b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b>					
D.U20.	realizować zadania położnej w opiece profilaktycznej, diagnostycznej, terapeutycznej i rehabilitacyjnej nad kobietami w ciąży i w okresie połogu;		+	+	
D.U33.	rozpoznawać zaburzenia statyki narządu rodowego oraz uczestniczyć w leczeniu i profilaktyce nietrzymania moczu;		+	+	
D.U52.	stosować różne formy aktywności ruchowej w opiece nad kobietą w różnych okresach jej życia i różnym stanie zdrowia, w szczególności nad kobietą ciężarną, kobietą rodzącą i pacjentką chorą ginekologicznie;		+	+	

### 15. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

## 16. Treści programowe

L.p.	Tematyka
7.	Ciąża. Najważniejsze informacje niezbędne w pracy położnej i fizjoterapeuty
8.	Terapia manualna w ciąży
9.	Aktywność fizyczna i ćwiczenia w ciąży
10.	Anatomia funkcjonalna przedniej ściany brzucha i dna miednicy.
11.	Zmiany w organizmie kobiety podczas ciąży i w okresie połogu.
12.	Opieka okołoporodowa: ochrona krocza, łagodzenie bólu i profilaktyka urazów.
7.	Ocena aktywności fizycznej oraz analiza wskazań i przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w okresie ciąży
8.	Terapia manualna w połogu
9.	Fizjoterapia blizny po cesarskim cięciu.
10.	Aktywność fizyczna po porodzie
11.	Program ćwiczeń mięśni dna miednicy w połogu
12.	Terapia rozstępu mięśnia prostego brzucha po porodzie

## 17. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Prezentacje multimedialne, rzutnik, komputer, leżanki rehabilitacyjne, drobny sprzęt rehabilitacyjny (maty do ćwiczeń, piłki, ciężarki, dyski, taśmy elastyczne), fantom miednicy żeńskiej

## 18. Literatura podstawowa i uzupełniająca

### Literatura podstawowa:

3. Halski, T., Ptaszkowska, L., Kasper-Jedrzejska, M. (red.). (2021) Leczenie zachowawcze dysfunkcji dna miednicy. Podręcznik dla studentów i praktyków. Studio IMPRESO, Opole.
4. Mroczek, A., Kaczorowska, A. (red.) (2023) Różnorodność działań profilaktycznych i terapeutycznych w okresie pre- i postnatalnym. Studio IMPRESO, Opole.

### Literatura uzupełniająca:

2. Meah, V. L., Davies, G. A., & Davenport, M. H. (2020). Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. *British journal of sports medicine*, 54(23), 1395–1404. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102042>

## SYLABUS PRZEDMIOTU

Różnorodność działań profilaktycznych i terapeutycznych w okresie ciąży i w połogu

Liczba punktów ECTS: 2

Kod Przedmiotu:

Kategoria przedmiotu/modułu: Przedmioty do wyboru

Kierunek studiów:	Pielęgniarstwo
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

### 19. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	30
	Laboratoria	
	Ćwiczenia	30
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		5
<b>SUMA GODZIN</b>		<b>65</b>

### 20. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	30	IV	II	Z
Ćwiczenia	30	IV	II	Z/O
Laboratoria				

### 21. Cel przedmiotu

**C1.** Poznanie aspektów profilaktyki zdrowia i terapii podczas ciąży, w tym identyfikacja czynników ryzyka i sposobów ich minimalizacji.

**C2.** Zapoznanie się z różnymi metodami profilaktycznymi i terapeutycznymi w połogu.

**C3.** Porównanie metod i strategii stosowanych w opiece nad kobietami w ciąży i połogu, w tym analiza dowodów naukowych dotyczących skuteczności tych działań.

## 22. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

9. Znajomość anatomii i fizjologii człowieka oraz klinicznych podstaw w ginekologii i położnictwie
10. Znajomość metodyki nauczania ruchu
11. Umiejętność pracy samodzielnej
12. Umiejętność pracy zespołowej

## 23. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku, .....)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
<b>Wiedza</b>					
<b>W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:</b>					
D.W3.	zasady diagnozowania i planowania opieki nad pacjentem w pielęgniarstwie internistycznym, chirurgicznym, położniczo-ginekologicznym, pediatrycznym, geriatrycznym, neurologicznym, psychiatrycznym, w intensywnej opiece medycznej, opiece paliatywnej, opiece długoterminowej.	+	+		
D.W17.	etiopatogenezę schorzeń ginekologicznych.	+	+		
<b>Umiejętności</b>					
<b>W zakresie umiejętności absolwent potrafi:</b>					
D.U3.	prowadzić profilaktykę powikłań występujących w przebiegu chorób.		+	+	
D.U22.	przekazywać informacje członkom zespołu terapeutycznego o stanie zdrowia pacjenta;		+	+	
D.U42.	wykonywać zabiegi fizjoterapeutyczne u kobiet z nietrzymaniem moczu oraz instruować je w zakresie wykonywania ćwiczeń w domu		+	+	

## 24. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

## 25. Treści programowe

L.p.	Tematyka
13.	Ciąża. Najważniejsze informacje niezbędne w pracy położnej i fizjoterapeuty



14.	Terapia manualna w ciąży
15.	Aktywność fizyczna i ćwiczenia w ciąży
16.	Anatomia funkcjonalna przedniej ściany brzucha i dna miednicy.
17.	Zmiany w organizmie kobiety podczas ciąży i w okresie połogu.
18.	Opieka okołoporodowa: ochrona krocza, łagodzenie bólu i profilaktyka urazów.
7.	Ocena aktywności fizycznej oraz analiza wskazań i przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń w okresie ciąży
8.	Terapia manualna w połogu
9.	Fizjoterapia blizny po cesarskim cięciu.
10.	Aktywność fizyczna po porodzie
11.	Program ćwiczeń mięśni dna miednicy w połogu
12.	Terapia rozstępu mięśnia prostego brzucha po porodzie

### 26. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Prezentacje multimedialne, rzutnik, komputer, leżanki rehabilitacyjne, drobny sprzęt rehabilitacyjny (maty do ćwiczeń, piłki, ciężarki, dyski, taśmy elastyczne), fantom miednicy żeńskiej

### 27. Literatura podstawowa i uzupełniająca

#### Literatura podstawowa:

- Halski, T., Ptaszkowska, L., Kasper-Jedrzejewska, M. (red.). (2021) Leczenie zachowawcze dysfunkcji dna miednicy. Podręcznik dla studentów i praktyków. Studio IMPRESO, Opole.
- Mroczek, A., Kaczorowska, A. (red.) (2023) Różnorodność działań profilaktycznych i terapeutycznych w okresie pre- i postnatalnym. Studio IMPRESO, Opole.

#### Literatura uzupełniająca:

- Meah, V. L., Davies, G. A., & Davenport, M. H. (2020). Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. *British journal of sports medicine*, 54(23), 1395–1404. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102042>



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



The European Commission and National Agency of Erasmus+ Programme's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission and National Agency of Erasmus+ Programme cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Publication is free of charge.

Project ref. number: 2020-1-PL01-KA203-081905  
Strategic Partnerships for Higher Education

Innovative education for students of medical and health sciences, resulting to better adapt the didactic offer to the health needs of pregnant and post-pregnant women.

