

MONIKA GRZESIK

Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego – studia magisterskie. Promotorka aktywności fizycznej kobiet ciężarnych. Specjalizuje się w fizjoterapii kobiet w ciąży i połogu. Współpracuje z portalem www.mamawformie.pl



Edukacja podyplomowa:

- Kurs „Terapia Manualna – Szkoła Niemiecka”
- Studia podyplomowe „Terapia Tkanek Miękkich”
- Kurs „Prorioceptive Neuromuscular Facilitation”
- Kurs „Fizjoterapia w połogu” – Michał Koszła
- Kurs „Techniki relaksacji w ciąży” – Fundacja Rodzić Po Ludzku
- Kurs „Sztuka Prowadzenia Aktywnej Szkoły Rodzenia”
- Kurs „Współczesne metody fizjoterapii z elementami osteopatii w ginekologii i położnictwie”
- Kurs „Metoda BeBo® w profilaktyce i terapii nietrzymania moczu u kobiet – moduł I
- Kurs „Ćwiczenia fizyczne i oddechowe dla kobiet w ciąży”
- Kurs „Wzmacnianie mięśni dna miednicy- profilaktyka nietrzymania moczu oraz Tens jako metoda łagodzenia bólu w porodzie”
- Szkolenie „Ocena Funkcjonalna” wg koncepcji FMS
- Szkolenie „Aktywne 9 Miesiący”
- Kurs „Pilates Matwork I i II”, „Pilates Senior”, „Pilates w pozycji stojącej”

Kursy w planach:

- Rehabilitacja w dysfunkcjach dna miednicy mniejszej moduł II : Nietrzymanie moczu u kobiet. Prowadząca: Mirosława Wiechetek (13-14.II 2016)
- Terapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy. Centrum Terapii Manualnej, Andrzej Rakowski (21-23.III 2016)
- Physio Pelvica moduł I: Fizjoterapia w zaburzeniach funkcjonalnych miednicy i nietrzymaniu moczu prowadząca Almut Köwing AG-GGUP (3-4. IV 2016)

Uczestniczka kongresów i warsztatów, m.in.:

- I Kongres PNF w Polsce, Warszawa
- III Interdyscyplinarny Kongres Naukowy Czasopisma „Ortopedia, Traumatologia i Rehabilitacja” – „Współczesne metody profilaktyki i leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów”
- Warsztaty – „Badanie różnicowe stawu biodrowego na podstawie ICF przy chorobie zwyrodnieniowej stawu biodrowego”
- Warsztaty – „Możliwości diagnostyczne i terapeutyczne metody McKenziego w przypadkach ciasnoty otworowej i kanałowej na tle przewlekłych zmian zwyrodnieniowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa”
- Warsztaty – „Osteopatia w profilaktyce i terapii choroby zwyrodnieniowej stawów kończyny dolnej”
- Warsztaty – „Cele terapeutyczne w aspekcie planowania terapii orofacialnej”

Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness. Ukończyła kursy masażu: masaż biurowy, masaż bańką chińską.