

Instruktor odnowy biologicznej

342304

Inna nazwa zawodu: nie występują

Zadania i czynności

Celem pracy instruktora odnowy biologicznej jest przywrócenie, utrzymanie lub podniesienie psychofizycznej sprawności człowieka. Instruktor odnowy biologicznej pracuje z ludźmi w różnym wieku i o bardzo zróżnicowanej kondycji psychofizycznej, którzy potrzebują przywrócenia sprawności po przebytych urazach, kontuzjach, wypadkach. Instruktor pracuje także z osobami pragnącymi zachować dobrą kondycję psychofizyczną i sportowcami.

Podstawowe czynności, wykonywane przez instruktora, polegają na zaplanowaniu procesu odnowy biologicznej oraz dostosowaniu zakresu i częstotliwości zabiegów do potrzeb i możliwości klienta/pacjenta, a także na odpowiednim przygotowaniu miejsca pracy i ostatecznie, na przeprowadzeniu zaplanowanych działań z ewentualnym wykorzystaniem narzędzi i urządzeń wspomagających proces odnowy biologicznej.

Instruktor odnowy biologicznej może stosować w procesie odnowy biologicznej zabiegi fizjoterapeutyczne posługując się takimi naturalnymi środkami jak: woda, ciepło, ruch. Najczęściej wykorzystywanymi przez instruktora odnowy biologicznej zabiegami fizjoterapeutycznymi są: masaże podwodne, bicz wodny, kompresy, zabiegi parafinowe, masaże, gimnastyka lecznicza. Gimnastyka lecznicza obejmuje różny zakres ćwiczeń wymagających czynnego lub biernego udziału klienta/pacjenta. Do zabiegów fizjoterapeutycznych wykorzystywane są również bodźce generowane w sposób sztuczny poprzez urządzenia i aparaty do laseroterapii, magnetoterapii, elektroterapii, terapii polem magnetycznym, ultradźwiękami, podczerwienią.

Do głównych zadań instruktora odnowy biologicznej należy wykonywanie różnego rodzaju masaży, prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjnej i rekreacyjnej, prowadzenie różnorodnych form ćwiczeń relaksacyjnych i zajęć rekreacyjnych oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych. Charakter pracy, zakres czynności i zakres metod wykorzystywanych przez instruktora odnowy biologicznej zależą ostatecznie od potrzeb i możliwości fizycznych klienta/pacjenta oraz od miejsca zatrudnienia. Niezależnie jednak od miejsca pracy, instruktor odnowy biologicznej w pierwszej kolejności opracowuje dla każdego swojego pacjenta/klienta indywidualny plan działań i wybiera odpowiednie metody odnowy biologicznej na podstawie szczegółowego wywiadu, a w konkretnych przypadkach na podstawie zaleceń lekarza. Praca instruktora odnowy biologicznej może obejmować wykonanie jednorazowego zabiegu (np. masażu) lub zaplanowanie i przeprowadzenie całego cyklu różnorodnych działań.

Realizując z klientem/pacjentem proces odnowy biologicznej instruktor demonstruje lub omawia sposób wykonywania ćwiczeń i zachęca do dokładnego ich realizowania. Wyjaśnia, jakie korzyści dla zdrowia i kondycji może przynieść dobre wykonywanie ćwiczeń oraz wykorzystanie zabiegów z zakresu elektroterapii, światłolecznictwa, magnetoterapii, krioterapii, ultradźwięków. Zadaniem instruktora odnowy biologicznej jest także kontrola sposobu wykonywania ćwiczeń. W niektórych przypadkach instruktor przygotowuje zestawy ćwiczeń do systematycznego wykonywania w domu. Do zadań instruktora należy również promowanie zdrowego stylu życia oraz zasad

zdrowego odżywiania się.

Szeroki zakres czynności, wymagany jest od instruktora odnowy biologicznej zatrudnionego w poradniach sportowo-lekarskich lub klubach sportowych. Praca ze sportowcami polega na przywracaniu wydolności organizmu po dużych obciążeniach fizycznych, ale także na działaniach przygotowujących organizm do długotrwałego lub bardzo intensywnego wysiłku. Poza różnorodnymi metodami pracy z zakresu fizjoterapii, instruktor odnowy biologicznej wykorzystuje techniki relaksacyjne, gdyż ważnym czynnikiem w pracy ze sportowcami jest rozładowywanie napięć fizycznych i psychicznych. Pracując ze sportowcami instruktor odnowy biologicznej jest członkiem zespołu, w skład którego wchodzi również lekarz, psycholog, trener.

Najszerzy wachlarz metod odnowy biologicznej oferowany jest osobom pragnącym zachować lub poprawić swoją kondycję psychofizyczną. Najchętniej wybieranymi przez nie zabiegami są różne formy masażu, udział w zajęciach aktywności fizycznej na basenie, w siłowni, sali gimnastycznej. Instruktor odnowy biologicznej dobiera i zaleca właściwą formę ruchu, która gwarantuje dobre samopoczucie, także udziela instruktażu osobom korzystającym z siłowni, solarium czy sauny.

Środowisko pracy

Warunki materialne

Instruktor odnowy biologicznej pracuje najczęściej w pomieszczeniach zamkniętych, rzadziej na wolnym powietrzu. Pomieszczenia zamknięte obejmują: gabinety w przychodniach, centrach rehabilitacji, masażu, a także sale gimnastyczne, baseny, siłownie.

Instruktorzy korzystający z urządzeń do fizykoterapii narażeni są na wytwarzane przez nie działanie pola elektromagnetycznego, promieniowania jonizującego, podczerwonego, nadfioletowego, prądu o wysokim napięciu. Nieprzestrzeganie zasad użytkowania tych narzędzi lub wykorzystywanie urządzeń nie w pełni sprawnych może negatywnie wpływać na stan zdrowia osoby obsługującej urządzenie. Objawy bywają następujące: ogólne osłabienie organizmu, trudności w koncentracji uwagi, szybkie męczenie się, bóle i zawroty głowy, ospałość, zaburzenia snu, osłabienie pamięci. Ponadto osoby pracujące na basenie narażone są na długie przebywanie w pomieszczeniu o wysokiej temperaturze i wilgotności oraz kontakt z substancjami odkażającymi wodę. Wymienione wyżej elementy powodują wysuszenie skóry, mogą ponadto być przyczyną alergii (w szczególności u osób skłonnych do uczuleń). Duża wilgotność powietrza i wysoka temperatura jest środowiskiem sprzyjającym występowaniu grzybicy. Mikroorganizmy i wirusy występujące w wodzie mogą być przyczyną zakażeń.

Praca instruktora odnowy biologicznej wykonującego masaż odbywa się zazwyczaj na stojąco, stąd jest on narażony na choroby kręgosłupa i nóg. Ponadto w związku z bezpośrednim kontaktem dłoni ze skórą klientów/pacjentów jest narażony na schorzenia dermatologiczne.

Warunki społeczne

Praca instruktora odnowy biologicznej ma charakter indywidualny i samodzielny w zakresie doboru metod i środków stosowanych w odnowie biologicznej. Jednak, w

przypadku pracy z klientem/pacjentem po urazie lub zabiegu oraz pracując ze sportowcami, instruktor odnowy biologicznej współpracuje z innymi specjalistami, np. lekarzem, psychologiem i trenerem.

Instruktor odnowy biologicznej ma stały, intensywny, bezpośredni kontakt z ludźmi. Polega on na uczeniu, jak zachować lub polepszyć sprawność fizyczną i psychiczną, na motywowaniu klientów/pacjentów do systematycznego ćwiczenia i poddawania się zabiegom, zachęcaniu do podejmowania większego wysiłku lub jego ograniczania, wyjaśnianiu i tłumaczeniu celu wykonywania proponowanych ćwiczeń i zabiegów, korygowaniu zauważonych błędów w wykonywanych ćwiczeniach.

Instruktor odnowy biologicznej może być narażony na nieprzyjemne sytuacje i konflikty. Powodem bywa niezadowolenie klientów z niewystarczających postępów zabiegów.

Warunki organizacyjne

Godziny pracy instruktora odnowy biologicznej zależą od miejsca zatrudnienia. Osoba prowadząca indywidualną działalność gospodarczą, samodzielnie organizuje sobie czas pracy i pozyskuje klientów. Instytucje publiczne, np. zakłady opieki zdrowotnej, sanatoria zatrudniają instruktora odnowy biologicznej w stałych godzinach pracy, w wymiarze 8 godzin dziennie. W klubach sportowych wymiar czasu pracy instruktora odnowy biologicznej wynosi 36 godzin tygodniowo. W pozostałych placówkach świadczących usługi odnowy biologicznej instruktor zatrudniony jest także w określonych godzinach, ale ich liczba zależy od popytu na oferowane przez niego usługi. Często jest to praca w godzinach popołudniowych i wieczornych. Praca odbywa się także w dni wolne. Poza tym instruktor odnowy biologicznej może pracować w domu klienta/pacjenta, co wiąże się z koniecznością dojazdu do miejsca wykonywania ćwiczeń i zabiegów.

Instruktor odnowy biologicznej pracujący ze sportowcami dostosowuje czas pracy do potrzeb treningowych. Towarzyszy zawodnikom w zawodach sportowych i obozach przygotowawczych, z czym związane są wyjazdy krajowe i zagraniczne. Są to wyjazdy służbowe, których czas trwania zależy od planów treningowych i organizacji zawodów.

Praca instruktora odnowy biologicznej jest pracą samodzielną. Instruktor decyduje o rodzaju, przebiegu i czasie trwania terapii. Czynności wykonywane na tym stanowisku nie są zrutynizowane. Każdy klient musi być traktowany w sposób indywidualny. Podejmowane wobec niego działania i stosowane metody zależą od jego kondycji psychofizycznej.

Instruktor odnowy biologicznej podnosi odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo swoich pacjentów/klientów.

Wymagania psychologiczne

Instruktor odnowy biologicznej musi być osobą komunikatywną, opiekuńczą, odznaczającą się empatią, gotową do niesienia pomocy. W sytuacjach, kiedy pracuje z klientem/pacjentem w złej kondycji psychicznej lub niezadowolonym z przebiegu kuracji powinien wykazywać się umiejętnością panowania nad sobą i logicznego argumentowania. Dużej kultury osobistej wymagają od instruktora odnowy biologicznej sytuacje, gdy na zabiegi przychodzą osoby, które nie dbają o higienę osobistą i należy

im zasugerować zmianę nawyków higienicznych.

Odporność psychiczna i równowaga emocjonalna są ważne, gdyż instruktor odnowy biologicznej styka się z ludźmi różnie reagującymi na uraz, chorobę lub hospitalizację. Samodzielność, niezależność, logika myślenia to cechy konieczne, by na podstawie przeprowadzonego z klientem/pacjentem wywiadu przygotować program odnowy biologicznej, dobierając odpowiednie metody, a następnie weryfikować postawione założenia i być gotowym do brania odpowiedzialności za skutki podjętych decyzji. Instruktor w sposób rzeczowy musi wyjaśniać i uzasadniać sens i zakres podejmowanych działań, a niekiedy wytrwale przekonywać klienta/pacjenta do podejmowania większego wysiłku.

Cechami pożądanymi u instruktora odnowy biologicznej są ponadto: podzielność uwagi, spostrzegawczość, dobry refleks, łatwość przerzucania się z jednej czynności na drugą. Wynika to faktu, iż instruktor miewa pod swoją opieką kilka osób w tym samym czasie, np. prowadzi zajęcia gimnastyki korekcyjnej dla dzieci lub dorosłych, które wymagają zaprezentowania ćwiczeń, a następnie weryfikacji i kontroli jakości ich indywidualnego wykonywania, ewentualnie pomocy przy wykonywaniu ćwiczeń.

Instruktor odnowy biologicznej zatrudniony w klubach sportowych musi być przygotowany na długotrwały wysiłek i kontynuowanie pracy mimo zmęczenia, gdy grupa osób, którą ma pod opieką bierze udział w zawodach sportowych lub meczu.

W pracy instruktora odnowy biologicznej pożądane są zainteresowania przejawiające się w czytaniu pozycji naukowych i popularnonaukowych z dziedziny medycy, np. dotyczące anatomii, fizjologii, patofizjologii, psychologii oraz zdobywaniu i doskonaleniu umiejętności szczegółowych z dziedziny kinezyterapii, fizykoterapii, masażu. Przydatne są ponadto zainteresowania techniczne związane z umiejętnością posługiwania się urządzeniami wykorzystywanymi w elektroterapii, magnoterapii, światłoterapii oraz podstawową znajomością zasad ich funkcjonowania.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

Praca w zawodzie specjalisty odnowy biologicznej zaliczana jest do prac średniociężkich. Osoby wykonujące ten zawód powinny charakteryzować się wysoką ogólną wydolnością fizyczną, a szczególnie wydolnością układów: kostno-stawowego, mięśniowego, nerwowego. Ponadto od instruktora odnowy biologicznej wymagana jest duża sprawność kończyn i dobry zmysł dotyku (ze względu na wykonywanie masażu ręcznego).

Przeciwwskazaniem do pracy w zawodzie instruktora odnowy biologicznej jest niewydolność układów fizjologicznych (krążenia, oddechowego, nerwowego, mięśniowego, kostno-stawowego), nosicielstwo chorób zakaźnych, zmiany dermatologiczne, zniekształcenia fizyczne, zaburzenia nerwicowe, upośledzenie umysłowe.

Możliwe jest zatrudnienie osoby niewidomej lub niedowidzącej w charakterze masażysty.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

Warunkiem niezbędnym do podjęcia pracy w zawodzie instruktora odnowy biologicznej

jest posiadanie legitymacji instruktora odnowy biologicznej, potwierdzającej państwowe uprawnienia zawodowe.

Instruktor odnowy biologicznej może zostać:

- absolwent szkoły średniej zawodowej kształcącej w zakresie fizjoterapii lub fizykoterapii po ukończeniu specjalistycznego kursu instruktorów odnowy biologicznej i zdanie egzaminu końcowego,
- absolwent studiów wyższych (licencjackich) na kierunku wychowanie fizyczne lub fizjoterapia ze specjalnością instruktorską w zakresie odnowy biologicznej,
- absolwent studiów wyższych na kierunkach wychowanie fizyczne lub fizjoterapia bez specjalności w zakresie odnowy biologicznej, po ukończeniu specjalistycznego kursu lub studiów podyplomowych instruktorów odnowy biologicznej i zdaniu egzaminu końcowego.

Kurs specjalistyczny mogą prowadzić szkoły wyższe, zakłady kształcenia nauczycieli prowadzące kształcenie na kierunkach: wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub turystyka i rekreacja, inne jednostki, które spełniają wymagania określone w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 czerwca 2007 r. w sprawie kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskania.

Dokumentem stwierdzającym posiadanie kwalifikacji zawodowych instruktora odnowy biologicznej jest legitymacja instruktora wydana przez rektora szkoły wyższej dla osób kończących organizowane przez nie kształcenie, a w pozostałych wypadkach wydana przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej i sportu.

Ponadto wskazane jest doskonalenie zawodowe poprzez udział w kursach rozwijających umiejętności pracy z wykorzystaniem poszczególnych metod odnowy biologicznej, np. zdobywanie uprawnień do prowadzenia różnych rodzajów masażu, a także znajomość komunikatywna przynajmniej jednego języka obcego.

Możliwości awansu w hierarchii zawodowej

W zawodzie instruktor odnowy biologicznej istnieje ograniczona możliwość rozwoju kariery zawodowej. Awansem może być objęcie stanowiska kierowniczego działu lub instytucji, np. kierownik działu odnowy biologicznej.

Ponadto można rozwijać karierę naukową, jako pracownik naukowy lub dydaktyczny wyższej uczelni.

Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych

Instruktor odnowy biologicznej to zawód, w którym mogą podjąć pracę osoby w różnym wieku, największą szansę na zatrudnienie mają jednak osoby do 40 roku życia, które nie miały dłuższej przerwy w wykonywaniu zawodu. Warunkiem koniecznym jest posiadanie legitymacji instruktora odnowy biologicznej, która jest formalnym potwierdzeniem posiadania kwalifikacji zawodowych.

Podjęcia kształcenia umożliwiającego zdobycie kwalifikacji w zawodzie instruktor odnowy biologicznej jest możliwe w każdym wieku.

Możliwości zatrudnienia

Instruktor odnowy biologicznej jest zawodem usługowym związanym z poprawą kondycji fizycznej, sklasyfikowanym w branży turystycznej i hotelarskiej. Największe szanse zatrudnienia instruktor odnowy biologicznej ma w regionach uznawanych za rekreacyjno-wypoczynkowe i sanatoryjne, gdzie znajdują się gabinety odnowy biologicznej, ośrodki SPA, siłownie, kluby fitness, centra rehabilitacji, parki wodne. Ponadto instruktor odnowy biologicznej może znaleźć zatrudnienie w zakładach opieki zdrowotnej, poradniach sportowo-lekarskich, klubach sportowych.

W zawodzie instruktor odnowy biologicznej stosunkowo rzadko występuje zatrudnienie na podstawie umowy o pracę. Najczęściej instruktor odnowy biologicznej jest zatrudniony na podstawie umowy zlecenia lub prowadzi indywidualną działalność gospodarczą.

Zawody pokrewne

fizjoterapeuta

rehabilitant

masażysta

instruktor aerobiku

zabiegowy balneologiczny

Polecana literatura

Magiera L.: *Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej*, BIO-STYL, Kraków 2007,
Brzozowski K., Herzig M.: *Odnowa biologiczna i psychiczna menedżerów sportu*, Polska Korporacja Menadżerów Sportu, Warszawa 2001

Giremek K., Dec L.: *Zmęczenie i regeneracja sił – odnowa biologiczna*, Wydawnictwo AWF Katowice, Katowice 2007

Mika T.: *Fizjoterapia*, PZWL, Warszawa 1993 r.

Strony internetowe

www.fit.pl - portal fitness, zawiera informacje dotyczące odnowy biologicznej