



Teresa Maria Sadura-Sieklucka

Narodowość: polska Data urodzenia: 29/11/1974 Miejsce urodzenia: Warszawa, Polska

☎ Numer telefonu: (+48) 501255531 ✉ Adres e-mail: teresa.sadura@awf.edu.pl

🌐 LinkedIn: <https://linkedin.com/teresa-sadura-sieklucka>

📍 Dom: ul. Porannej Bryzy 40, 03-284 Warszawa (Polska)

ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW

Język ojczysty / języki ojczyste: polski

Inny język / inne języki:

angielski

SŁUCHANIE B2 CZYTANIE B2 PISANIE B2

SAMODZIELNE WYPOWIADANIE SIĘ B2

POROZUMIEWANIE SIĘ B2

Poziomy: A1 i A2: poziom podstawowy; B1 i B2: poziom samodzielności; C1 i C2: poziom biegłości

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

🏢 *Narodowy Instytut Reumatologii Geriatrii i Rehabilitacji w Warszawie* – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Adiunkt w Klinice Geriatrii

[31/12/2019 – Obecnie]

🏢 *Narodowy Instytut Reumatologii Geriatrii i Rehabilitacji w Warszawie* – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Koordynator d/s fizjoterapii w Klinice Rehabilitacji

[30/06/2000 – 30/12/2019]

🏢 *Narodowy Instytut Reumatologii Geriatrii i Rehabilitacji w Warszawie* – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Członek Rady Naukowej

[31/12/2018 – Obecnie]

🏢 *Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie* – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Wykładowca akademicki

[30/09/2019 – Obecnie]

Prowadzenie wykładów i ćwiczeń dla studentów.

🏢 *Centrum Kształcenia Podyplomowego* – Warszawa

Miejscowość: Warszawa

Adiunkt

[30/09/2019 – Obecnie]

Prowadzenie wykładów dla lekarzy w ramach specjalizacji z reumatologii i rehabilitacji medycznej.

 **Warszawski Uniwersytet Medyczny** – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Adiunkt

[31/01/2004 – Obecnie]

Prowadzenia zajęć seminaryjnych oraz ćwiczeń dla studentów Wydziału Fizjoterapii,
Prowadzenia zajęć seminaryjnych oraz ćwiczeń dla studentów II Wydziału Lekarskiego - geriatra

 **LUXMED** – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Fizjoterapeuta

[31/05/2007 – 31/01/2015]

Terapia Indywidualna.

 **Centrum Medyczne i Rehabilitacji "Kriosonik" Sp. z o. o.** – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Fizjoterapeuta

[31/05/2004 – 31/05/2006]

Wykonywanie zabiegów z zakresu fizjoterapii: prowadzenie zajęć ogólno-usprawniających, obsługa kriokomory.

 **Fundacja Osób Niepełnosprawnych "ADER"** – Warszawa, Polska

Miejscowość: Warszawa | Kraj: Polska

Fizjoterapeuta

[31/12/1999 – 31/05/2000]

Indywidualna praca z pacjentem w warunkach domowych.

WYKSZTAŁCENIE I ODBYTE SZKOLENIA

dr nauk o zdrowiu

Warszawski Uniwersytet Medyczny [2008 – 2014]

Miejscowość: Warszawa

Specjalista fizjoterapii

Centrum Kształcenia Podyplomowego [2006 – 2010]

Miejscowość: Warszawa

I stopień specjalizacji w zakresie rehabilitacji ruchowej

Centrum Kształcenia Podyplomowego [1999 – 2004]

Miejscowość: Warszawa

magister rehabilitacji

Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego Wydział Rehabilitacji Ruchowej [1993 – 1999]

Miejscowość: Warszawa

Fizjoterapia w Geriatrii

[2015 – 2016]

Podstawy terapii ręki

Reha plus [13/06/2012 – 14/06/2012]

Facial Manipulation

Associazione - Manipolazione Fasciale [2012 – 2013]

Anatomia Palpacyjna

Polskie Towarzystwo Fizjoterapii [2009 – 2010]

Terapia Punktów Spustowych

Polskie Towarzystwo Fizjoterapii [22/04/2010 – 24/04/2010]

Basic Course Kinesiology Taping

K-Active Association [09/04/2010 – 10/04/2010]

Dysbalans Mięśniowy - Analiza Funkcjonalna Pacjenta

Polskie Towarzystwo Fizjoterapii [21/01/2010 – 23/01/2010]

Techniki Aktywnego Rozluźniania

Polskie Towarzystwo Fizjoterapii [01/10/2009 – 03/10/2009]

Terapia Manualna wg koncepcji Kaltenborn-Evjenth

Kaltenborn-Evjenth International [24/04/2009 – 27/04/2009]

Mięśniowo-Powięziowe Rozluźnianie

Polskie Towarzystwo Fizjoterapii [14/05/2009 – 16/05/2009]

Techniki Energizacji Mięśni cz. 1 i 2

Polskie Towarzystwo Fizjoterapii [2007 – 2009]

Mechanical Diagnosis and Therapy - egzamin uwierzytelniający

Instytut McKenziego [2006 – 2007]

Diagnozowanie i leczenie zespołów bólowych kręgosłupa metodą McKenziego

Instytut McKenziego [2003 – 2006]

PNF - kurs podstawowy

Reha Plus [2000 – 2001]

Publikacje

Szewczyk D, **Sadura-Sieklucka T**, Tarnacka B, Sokołowska B. Is there a connection between spine alignment, chest mobility, shoulder joint and respiratory parameters of patients with ankylosing spondylitis? *Rheumatology International*, 2024. <https://doi.org/10.1007/s00296-024-05642-0>.

Szewczyk D, **Sadura-Sieklucka T**, Tarnacka B, Targowski T. Influence of Manual Therapy and Stretching Exercises on Mobility Status and Pulmonary Function Tests Among Patients with Ankylosing Spondylitis [Wpływ terapii manualnej i ćwiczeń rozciągających na stan funkcjonalny oraz czynnościowe parametry oddechowe pacjentów z zeszywniającym zapaleniem stawów kręgosłupa]. *Rehabilitacja Medyczna* 27, nr 3 (2023): 60–65. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.0124>.

Sadura-Sieklucka T, Szczuka J, Targowski T. Emotional and cognitive states of geriatric patients during the COVID-19 pandemic – an observational study. *Reumatologia* 61, nr 3 (2023): 169–74. <https://doi.org/10.5114/reum/168344>.

Sadura-Sieklucka T, Szewczyk D, Liberacki P, Paśko S, Wojdasiewicz P, Targowski T. The 4DBODY system as a new tool for chest mobility assessment in patients with ankylosing spondylitis. *Reumatologia* 61, nr 5 (2023): 353–59. <https://doi.org/10.5114/reum/173022>.

Stasiakiewicz P, Dobrowolski AP, Targowski T, Galazka-Swiderek N, **Sadura-Sieklucka T**, Majka K, Skoczylas A, Lejkowski W, Olszewski R. Automatic classification of normal and sick patients with crackles using wavelet packet decomposition and support vector machine. *BIOMEDICAL SIGNAL PROCESSING AND CONTROL* 67 (maj 2021). <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2021.102521>.

Szewczyk D, **Sadura-Sieklucka T**, Sokołowska B, Księżopolska-Orłowska K. Improving the quality of life of patients with rheumatoid arthritis after rehabilitation irrespective of the level of disease activity. *Rheumatology International* doi.org/10.1007/s00296-020-04711-4. -autor korespondencyjny.

Sadura-Sieklucka T, Sołtysiuk B, Karlicka A, Sokołowska B, Kontny E, Księżopolska-Orłowska K. Effects of whole body cryotherapy in patients with rheumatoid arthritis considering immune parameters. *Reumatologia* 2019;57,6: 320-325. doi:10.5114/reum.2019.90825. KBN.MNiSW=20.

Sokołowska B, **Sadura-Sieklucka T**, Sokołowska E. Przykłady badania i oceny funkcji ręki dominującej i niedominującej w warunkach zdrowia i choroby. W: Maciąg M, Danielewska A (red.): Problematyka z zakresu medycyny i nauk pokrewnych – przegląd i badania. Wydawnictwo Naukowe TYGIEL, Lublin 2019; tom 1. str. 228-249.

Sadura-Sieklucka T, Sokołowska B, Prusinowska A, Trzaska A, Księżopolska-Orłowska K: Benefits of wrist splinting in patients with rheumatoid arthritis. *Reumatologia* **2018**; 56(6):362-367.

Publikacje

Sokołowska B, **Sadura-Sieklucka T**, Czerwosz L, Hallay-Suszek M, Lesyng B, Księżopolska-Orłowska K: Estimation of posturographic trajectory using k-neighbors classifier in patients with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. *Advances in Experimental Medicine and Biology (ADV EXP MED BIOL)* **2018**; 1070: 85-90 (DOI: 10.1007/5584_2018_150). Document Type: Article.

Prusinowska A, Komorowski A, **Sadura-Sieklucka T.**, Księżopolska-Orłowska K. Risk of falls in the rheumatic patient at geriatric age. *Reumatologia* 2017;55(2):88-93. doi: 10.5114/reum.2017.67604. KBN.MNiSW=14

Księżopolska-Orłowska K, Pacholec A, Jędryka-Góral A, Bugajska J, **Sadura-Sieklucka T.**, Kowalik K, Pawłowska-Cyprysiak K, Łastowiecka-Moras E. Complex rehabilitation and the clinical condition of working rheumatoid arthritis patients: does cryotherapy always overtop traditional rehabilitation? *Disabil Rehabil.* 2016;38(11):1034-40. doi: 10.3109/09638288.2015.1060265.

Księżopolska-Orłowska K, Pacholec A, Bugajska J, **Sadura-Sieklucka T.**, Kowalik K, Pawłowska-Cyprysiak K, Łastowiecka-Moras E. The Effect of Comprehensive Musculoskeletal Rehabilitation on Clinical Status of Ankylosing Spondylitis Patients. *Ortop Traumatol Rehabil.* 2016 Jan-Feb;18(1):41-52. doi: 10.5604/15093492.1198853.

Księżopolska-Orłowska K, **Sadura-Sieklucka T.**, Kasprzak K, Gaszewska E, Rodkiewicz-Bogusławska A, Sokołowska B. The beneficial effects of rehabilitation on hand function in patients with rheumatoid arthritis. *Reumatologia.* 2016;54(6):285-290. doi: 10.5114/reum.2016.64903.

Sokołowska B, Czerwosz L, Hallay-Suszek M, **Sadura-Sieklucka T.**, Księżopolska-Orłowska K. Posturography in patients with rheumatoid arthritis and osteoarthritis. *Advances in Experimental Medicine and Biology (ADV EXP MED BIOL)* **2015**; 833: 63-70 (DOI: 10.1007/5584_2014_29). Document Type: Article. **IF=1,953**; KBN.MNiSW=25

Księżopolska-Orłowska K, **Sadura-Sieklucka TM.** Rehabilitacja w dolegliwościach bólowych kręgosłupa. *Reumatologia, Geriatria, Rehabilitacja* 2015;1(1):61-65.

Księżopolska-Orłowska K, **Sadura-Sieklucka TM.** Sarkopenia. *Reumatologia, Geriatria, Rehabilitacja* 2015;1(1):40-44.

Księżopolska-Orłowska K, Kożuchowski M, **Sadura-Sieklucka T.**, Pacholec A, Kowalik K. Wpływ nienadzorowanych ćwiczeń domowych na stan funkcjonalny pacjentów z zeszytniającym zapaleniem stawów kręgosłupa – badanie wstępne. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie Rzeszów* 2014, 3, 253–261.

Pacholec A, Księżopolska-Orłowska K, Jędryka-Góral A, Bugajska J, Kowalik K, **Sadura-Sieklucka T.**, Pawłowska-Cyprysiak K, Łastowiecka-Moras E. Modern rehabilitation development in inflammatory movement diseases [Współczesne kierunki rehabilitacji w zapalnych chorobach narządów ruchu]. *Reumatologia* 51, nr 4 (2013): 298–303. <https://doi.org/10.5114/reum.2013.37254>.

Gaszewska E, Księżopolska-Orłowska K, Krasowicz-Towalska O, Kożuchowski M, **Sadura-Sieklucka T.** A preliminary evaluation of the effects of comprehensive rehabilitation on emotional well-being and quality of life in female patients with osteoarthritis. *Reumatologia* 51, nr 5 (2013): 342–47. <https://doi.org/10.5114/reum.2013.38385>.

PROJEKTY

Projekty

Projekty zewnętrzne

Randomizowane, podwójnie zaślepienie, kontrolowane placebo- badanie oceniające skuteczność i bezpieczeństwo terapii dekanianem nandrolonu oraz terapii z zastosowaniem kompleksowej fizjoterapii i diety w leczeniu sarkopenii. Finansowane ze środków budżetu państwa, koszt dofinansowania 9 847 223,01 zł Nr Umowy: 2021/ABM? 03/00002-00, okres realizacji 1.03.2022-29.02.2028 – **wykonawca**

Profilaktyka zdrowotna poprzez zastosowanie różnych form treningu siłowego osób w wieku 18–59 lat, dofinansowana ze środków budżetu państwa przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II. Umowa z MNiSW nr NdS-II/SN/0586/2023/01, dofinansowanie: 500 000,00 zł, całkowita wartość projektu: 500 000,00 zł, okres realizacji projektu: 2024-2026 r. - **kierownik projektu.**

Programu polityki zdrowotnej w zakresie poprawy sprawności fizycznej osób po 60 roku życia. Finansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie numer umowy W/UMWM-UU/UM/ZD/8794/2024, okres realizacji od 11.10.2024 - 10.10.2026 – **kierownik projektu z ramienia NIGRiR**

Tomasz Targowski, Ewa Kądalska, **Teresa Sadura-Sieklucka**, Joanna Szczuka, Iwona Jannasz. Zespół ds. opracowania standardu organizacji i funkcjonowania Dziennych Centrów Wsparcia Pamięci. Ministerstwo Zdrowia, ze środków Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego na lata 2021–2027 (FERS).

Program profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. Umowa nr POWR.05.01.00-00-0025/19-00/1040/2020/131.Okres realizacji projektu: **od:** 2020-06-01 **do:** 2023-12-31 - - **wykonawca**

Program Profilaktyki Osteoporozy Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. nr umowy POWR. 05.01.00-00-0012/18. Okres realizacji projektu: od 1.03.2019 r. do 31.12.2023 r. - **wykonawca**

Projekt activLife Plug & Play realizowany w ramach Programu Operacyjnego Inteligentny Rozwój 2014 - 2020. Działanie 1.3: Prace B+R finansowane z udziałem funduszy kapitałowych. Poddziałanie 1.3.1: Wsparcie Projektów badawczo-rozwojowych w fazie preseed przez fundusze typu proof of concept – BRIDGE Alfa. Program finansowany w 80% przez NCBiR. Nr Umowy o dofinansowanie: POIR.01.03.01-00- 0064/17- **wykonawca**

Grant— 724099 — ADVANTAGE 'Managing Frailty. A comprehensive approach to promote a disability-free advanced age in Europe: the ADVANTAGE initiative — ADVANTAGE, TOTAL: 215.916,37 EURO Środki EU:129 549,82 EURO (wkład 60%) Środki własne: 86366,55 (wkład 40%). 01/12/2016 – 30.11.2019, Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency (CHAFEA) under the powers delegated by the European Commission – **wykonawca**

Projekty statutowe NIGRiR

Predyktory zdrowego starzenia. Wpływ aktywności fizycznej, siły mięśniowej, stanu odżywienia na sprawność funkcjonalną seniorów. MNiSzW 2024-2026 - - **kierownik projektu**

Ocena stanu odżywienia oraz ocena ryzyka niedożywienia u osób powyżej 65 r. życia z wykorzystaniem metody impedencji bioelektrycznej – 2021-2025 – **wykonawca**

Zespół kruchości i problem upadków u osób w wieku podeszłym, MNiSzW 2021-2023 – **kierownik projektu**

Stan funkcjonalny chorych na ZZSK. MNiSzW 2017-2021 – **kierownik projektu**

Udział adypocytokin w zwiększeniu ryzyka upadku u kobiet powyżej wieku średniego z chorobami układu ruchu. MNiSzW 2016-2020 – **wykonawca**

- Wpływ zaburzeń równowagi, na ryzyko upadku u kobiet powyżej wieku średniego z chorobami układu ruchu - lata 2015-2017 – **wykonawca**

Książki i poradniki, podcasty

- Sadura-Sieklucka T**, Kożuchowski M. Aktywność fizyczna w chorobach reumatycznych. w: Książopolska-Orłowska K. (red.) Fizjoterapia w reumatologii. Wydanie II zmienione i rozszerzone, Warszawa 2024, s. 247-254
- **Sadura-Sieklucka T**. Ręka Reumatoidalna. w: Książopolska-Orłowska K. (red.), Fizjoterapia w reumatologii. Wydanie II zmienione i rozszerzone, Warszawa 2024, s. 127-141
- Sadura-Sieklucka T**, Zapalenie skórno-mięśniowe i wielomięśniowe. w: Książopolska-Orłowska K. (red.), Fizjoterapia w reumatologii. Wydanie II zmienione i rozszerzone, Warszawa 2024, s. 142-145
- Sadura-Sieklucka T**, Twardzina układowa. w: Książopolska-Orłowska K. (red.), Fizjoterapia w reumatologii. Wydanie II zmienione i rozszerzone, Warszawa 2024, s. 146-148
- Książopolska-Orłowska K, **Sadura-Sieklucka T**. Rehabilitacja osób z chorobami reumatycznymi. w: Iwona Sarzyńska-Długosz, Rehabilitacja Kliniczna. Urban and Partner, 2024, s. 177-222.
- Kręgosłup Ci podziękuję - PODCAST. Odcinek 4: dr Teresa Sadura-Sieklucka. [MedExpress TV](https://www.youtube.com/watch?v=oKNklG9GUFQ) 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=oKNklG9GUFQ>.
- Dbaj o zdrowie „ **Prawidłowe funkcjonowanie stawów**” Mediaplanet, 2 marca 2020. <https://www.zyjdrowo.info/dbaj-o-zdrowie/prawidlowe-funkcjonowanie-stawow/>
- Broszura dla lekarzy i innych specjalistów w ramach projektu „Niezlomne Warszawianki. 2024. <https://zdrowie.um.warszawa.pl/documents/67708/112332034/podrecznik+dla+lekarza.pdf/89ded471-78cb-2935-d4ed-ff29fb988dc1?t=1724312318450>
- Podcast „Jak dostosować aktywność fizyczną do swoich możliwości?” <https://youtu.be/4vDxeDzouAc>
- Podcast „Ruch to zdrowie - dlaczego aktywność fizyczna jest kluczowa na każdym etapie życia?” <https://www.youtube.com/watch?v=AQ7Jd3KCw18>
- Podcast „Rola aktywności fizycznej w różnych jednostkach chorobowych”<https://youtu.be/NPGk5DQ-KUK>
- Podcast „Zdrowy Oddech dla Seniora: Proste Ćwiczenia, które Zmieniają Twoje Życie” <https://www.youtube.com/watch?v=xBWGvGK1Cws>
- „Pomagam seniorowi” - przewodnik do pracy z osobami starszymi Fundacja Biedronka 2021, <https://www.fundacijabiedronki.pl/program-przewodnik-dla-wolontariuszy>.
- Podcast „Jak dostosować aktywność fizyczną do swoich możliwości?” <https://www.youtube.com/watch?v=4vDxeDzouAc>
- Sadura-Sieklucka T**. Choroby reumatyczne. w: Sport niepełnosprawnych dla fizjoterapeutów i terapeutów zajęciowych. Teoria. Praktyka. Metodyka. Kosmol A, Molik B, Morgulec-Adamowicz N (red.). PZWL Warszawa, 2021. <https://pzwl.pl/Sport-niepelnosprawnych-dla-fizjoterapeutow-i-terapeutow-zajeciowych,165493177,p.html>
- Tederko P, Olech A, **Sadura-Sieklucka T**. Realizacja kompleksowej rehabilitacji. Zespół rehabilitacyjny. w: Rehabilitacja medyczna skrypt dla studentów medycyny. Tarnacka B. (red.). WUM 2020, s. 22-30.
- Sadura-Sieklucka T**. Podstawy fizjoterapii. w: Rehabilitacja medyczna skrypt dla studentów medycyny. Tarnacka B. (red.). WUM 2020, s. 59-85.
- Głuszko P, Stasiak M, **Sadura-Sieklucka T**, Gondolewska B. Broszura edukacyjna – CZY ZAGRAŻA CI OSTEOPOROZA? Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher 2020. <https://spartanska.pl/wp-content/uploads/CZY-ZAGRAZA-CI-OSTEOPOROZA-165x235-broszura-edukacyjna-1.pdf>
- Sokołowska B, **Sadura-Sieklucka T**, **Sokołowska E**. Przykłady badania i oceny funkcji ręki dominującej i niedominującej w warunkach zdrowia i choroby [w:] Maciąg M, Danielewska A. (red.) Problematyka z zakresu medycyny i nauk pokrewnych – przegląd i badania. Tom 1, TYGIEL: Warszawa 2019, s. 228-250
- Upadki u seniorów jak im zapobiegać? Polska Agencja Prasowa 2018

-<https://www.rzsporozmawiajmy.pl>

-**Sadura-Sieklucka T.** Ręka reumatoidalna, w Fizjoterapia w reumatologii, red. Księżopolska-Orłowska K. PZWL 2013

-**Sadura-Sieklucka T.** Zapalenie skórno-mięśniowe i wielomięśniowe, w Fizjoterapia w reumatologii, red. Księżopolska-Orłowska K. PZWL 2013

-**Sadura-Sieklucka T.** Twardzina układowa w Fizjoterapia w reumatologii red. Księżopolska-Orłowska K. PZWL 2013

-**Sadura-Sieklucka T** <http://www.rzsporozmawiajmy.pl/rzs/faq>