



kurs "Terapia punktów spustowych z elementami terapii manualnej"

Numer usługi 2025/07/10/8530/2871447

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

103,58 PLN brutto/h

84,21 PLN netto/h

Rehaintegro sp. z
o.o. sp. k.

★★★★★ 4,7 / 5

4 142 oceny

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), dyplom technika masażysty oraz do osób będących w trakcie studiów fizjoterapeutycznych, które mają ukończony przynajmniej pierwszy rok i rozpoczęły drugi tychże studiów (weryfikowane na podstawie aktualnej legitymacji studenckiej, zaświadczenia z dziekanatu).

Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy Start w Małopolsce z EURESem",
- Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój,
- Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs „Terapia punktów spustowych z elementami terapii manualnej” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania terapii punktów spustowych w różnych obszarach ciała.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia definiuje klasyfikację problemów mięśniowych z uwzględnieniem mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (myofascial trigger points - MTrPs), istotność kliniczną oraz potencjalne przyczyny ich powstawania.	- precyzyjnie opisuje różne typy problemów mięśniowych i teorie dotyczące genezy punktów spustowych.	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia uzasadnia wskazania i przeciwwskazania do stosowania terapii punktów spustowych oraz przeprowadza badanie i diagnostykę dolegliwości pacjenta	- podaje konkretne przykłady, kiedy terapia jest zalecana i sytuacje, w których nie powinna być stosowana, - diagnozuje problem pacjenta	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia stosuje palpację oraz ucisk ischemiczny, rozluźnianie pozycyjne, techniki nerwowo-mięśniowe, PIR/MET jako najbardziej skuteczne formy terapii; sporządza plan fizjoterapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta; dzieli się nabytymi doświadczeniami w zgodzie z kodeksem etyki zawodowej	- weryfikuje lokalizację punktów spustowych podczas palpacji poszczególnych mięśni, - poprawnie wykonuje techniki terapeutyczne i potrafi je zastosować w odpowiednich przypadkach klinicznych - wdraża techniki terapeutyczne odpowiednio do problemu pacjenta, - nadzoruje całość procesu terapeutycznego, stosując wiedzę anatomiczną, techniki manualne i przestrzegając kodeksu etyki.	Test teoretyczny Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, techników-masażystów, studentów 2 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomie i fizjologię człowieka.

Czas: 2 dni, 19 godzin dydaktycznych 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

W czasie szkolenia omawiana jest klasyfikacja problemów mięśniowych z uwzględnieniem mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (myofascial trigger points - MTrPs), istotność kliniczna, potencjalne przyczyny ich powstawania oraz przeciwwskazania do terapii. Uczestnik szkolenia nauczy się palpacji oraz skutecznych sposobów terapii, takich jak: ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie czy poizometryczna relaksacja (PIR). Również zademonstrowana w formie pokazu zostanie inna opcja terapeutyczna jaką jest suche igłowanie (dry needling). Uzupełnieniem terapii MTrPs będą bezpieczne i skuteczne mobilizacje stawowe, które będą odnosiły się do konkretnych problemów klinicznych pacjentów.

Uczestnik szkolenia nauczy się palpacji oraz najskuteczniejszych sposobów terapii, takich jak: ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie, techniki nerwowo-mięśniowe, MET – wykorzystanie PIR i hamowania recyprokalnego. Dodatkowo krótko zostanie omówiona inna opcja terapeutyczna – suche igłowanie (dry needling).

Ćwiczenia praktyczne odbywają się w parach, na kozetkach (jedna na parę).

PROGRAM:

DZIEŃ 1:

14:30-16:30

1. Klasyfikacja problemów mięśniowych – Munich Consensus Statement i miejsce MTrPs.
2. Mięśniowo-powięziowy punkt spustowy (MTrPs) – definicja i klasyfikacja.
3. Techniki lecznicze.
4. Czy MTrPs są wyłącznym problemem? Co jeśli leczenie jest nieskuteczne?
5. Przeciwwskazania.
6. Kryteria palpacji punktów spustowych
7. Problemy mięśniowe w dolegliwościach bólowych karku i głowy
8. Terapia MTrPs w obrębie odcinka szyjnego i obręczy barkowej, anatomia palpacyjna, wzorce bólowe

16:30-16:40 PRZERWA

16:40-18:40

1. Mięsień czworoboczny część zstępująca - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
2. Mięsień dźwigacz łopatki - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
3. Mięsień mostkowo-obojęczykowo-sutkowy (MOS) - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
4. Mięśnie podpotyliczne - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie, PIR oraz mobilizacja okolicy podpotylicznej; technika self-SNAG - automobilizacja przy ograniczeniu rotacji w górnym odcinku szyjnym

18:40-18:50 PRZERWA

18:50-20:30

1. Terapia w dolegliwościach bólowych i ograniczeniu ROM odcinka szyjnego:
 - pozycyjne rozluźnianie i mobilizacja odcinka szyjnego – przesuw boczny i 8ka.
 - neuromobilizacja w przypadku objawów korzeniowych
 - mobilizacja górnego odcinka piersiowego w siadzie

1. Dolegliwości bólowe barku:

- mięsień podgrzebieniowy - ucisk ischemiczny oraz PIR
- mobilizacja PA stawu ramiennego przy ograniczonej rotacji wewnętrznej

DZIEŃ 2:

8.00-10.15

1. Powtórka dnia 1szego.
2. Kontynuacja terapii w dolegliwościach bólowych barku: obły mniejszy i większy - ucisk ischemiczny w pozycji rozciągnięcia
3. Zespół Górnego otworu klatki piersiowej (TOS) - diagnostyka i terapia

- mięśnie pochyłe
- mięśniowo-powięziowe uwalnianie górnego otworu klatki piersiowej – praca pośrednia i bezpośrednia.

2. Mobilizacja I żebra (PA, AP, caudal) oraz automobilizacja.

10.15-10.30 PRZERWA

10.30-13.00

5. Terapia MTrPs w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego, klasyfikacja, czerwone flagi, anatomia palpacyjna, testy napięciowe (SLUMP, SLR), palpacja nerwu piszczelowego, wzorce bólowe:

- postępowanie u pacjenta ze stenozą
- mięsień czworoboczny lędźwi - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
- Mobilizacja L-S w ruchu sprzężonym
- Mięsień biodrowo-lędźwiowy - PIR oraz autoterapia

13.00-13.45 PRZERWA

13.45-15.45

1. Kontynuacja terapii mięśni L-S:
 - wielodzielny L-S - ucisk ischemiczny w pozycji neutralnej L-S
 - prostownik grzbietu - ucisk ischemiczny
 - automobilizacja zgięcia

15.45-16.00 PRZERWA

16:00-17:30

1. Mięsień pośladkowy średni i mały - zmodyfikowany ucisk ischemiczny oraz PIR
 2. Mięsień gruszkowaty - ucisk ischemiczny - w pozycji neutralnej oraz w rozciągnięciu; PIR
2. Grupa kulszowa-goleniowa - masaż funkcyjny, zmodyfikowany ucisk ischemiczny oraz ćwiczenia hamowania zginaczy kolana; neuromobilizacja nerwu kulszowego

17:30-17:50 Walidacja

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia. Test teoretyczny: Osoba będąca na miejscu z ramienia organizatora rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, testy są zbierane, a następnie w całości przekazane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika.

Analiza dowodów i deklaracji: Podczas procesu kształcenia czynności wykonywane przez Uczestników są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Klasyfikacja problemów mięśniowych. Definicje, klasyfikacja. Techniki. Kryteria palpacji. Wskazania i przeciwwskazania. Palpacja. Wzorce	Miłosz Parchimowicz	17-01-2026	14:30	16:30	02:00
2 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	17-01-2026	16:30	16:40	00:10
3 z 13 Mięsień czworoboczny. Dźwigacz łopatki. Mięsień mostkowo-obojęzyczny (MOS). Mięśnie podpotyliczne.	Miłosz Parchimowicz	17-01-2026	16:40	18:40	02:00
4 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	17-01-2026	18:40	18:50	00:10
5 z 13 Terapia w dolegliwościach bólowych i ograniczeniu ROM odcinka szyjnego. Dolegliwości bólowe barku.	Miłosz Parchimowicz	17-01-2026	18:50	20:30	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Kontynuacja terapii w dolegliwościach bólowych barku. Dermoneuromodulacja nerwu pachowego. Terapia zespołu Górnego otworu klatki piersiowej (TOS) Mobilizacja I żebra PA oraz autoneuromobilizacja	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	08:00	10:15	02:15
7 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	10:15	10:30	00:15
8 z 13 Terapia MTrPs w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego, klasyfikacja, czerwone flagi, anatomia palpacyjna, wzorce bólowe	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	10:30	13:00	02:30
9 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	13:00	13:45	00:45
10 z 13 Kontynuacja terapii mięśni L-S.	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	13:45	15:45	02:00
11 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	15:45	16:00	00:15
12 z 13 Mięsień pośladkowy średni i mały, mięsień gruszkowaty, uścisk ischemiczny, grupa kulszowa-goleniowa.	Miłosz Parchimowicz	18-01-2026	16:00	17:30	01:30
13 z 13 Walidacja	-	18-01-2026	17:30	17:50	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	103,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Miłosz Parchimowicz

Absolwent Fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Ukończył szkolenie z Ortopedycznej Terapii Manualnej (OMT) wg standardów International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Zdał egzamin przed komisją w składzie: dr Jan Pool (IFOMPT RIG Advisory Group), John Langendoen (Member IFOMPT SC), dr Zbigniew Wroński (wiceprezes Krajowej Rady Fizjoterapeutów ds. nauki i edukacji), uzyskując tytuł specjalisty OMPT. Wykładowca na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w Szczecinie (Terapia Plus) oraz Londynie (My Medyk Medical Center). Opiekował się medalistami Mistrzostw Świata i Europy (Piotr Lisek, Robert Sobera) w skoku o tyczce na obozach przygotowawczych w Spale i Potchefstroom (RPA). Dla RehaIntegro prowadzi szkolenia od 2017 roku. Wśród kursów prowadzonych przez Miłosza Parchimowicza znajdują się: "Suche igłowanie – medyczna akupunktura", "Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych", "Diagnostyka z wnioskowaniem klinicznym". Podczas ponad 800 godzin kursów, przeszkolił ponad 1600 terapeutów (fizjoterapeutów, osteopatów, lekarzy z Polski, Belgii i Chorwacji).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy i notesy do prowadzenia dodatkowych notatek.

Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Rehaintegro. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaintegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaintegro.pl/kursy/terapia-miesniowo-powieziowych-punktow-spustowych/>

Informacje dodatkowe

Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie Rehaintegro:

<http://www.rehaintegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Koszty dojazdu i zakwaterowanie ponosi Uczestnik

Zawarto umowę z:

- WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,
- WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery", „Nowy Start w Małopolsce z EURESem”,
- WUP w Szczecinie.

Adres

ul. Gajowa 16
30-426 Kraków
woj. małopolskie

Hotel CITY SM Business & SPA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Małgorzata Skoczylas

E-mail m.skoczylas@rehaintegro.pl

Telefon (+48) 534 278 203