



Centrum Wiedzy  
Praktycznej Jesika  
Gąsior



## Masaż Tkanek Głębokich (2 moduły)

Numer usługi 2024/04/22/39419/2131744

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 26.07.2024 do 01.09.2024

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

51,11 PLN brutto/h

51,11 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                          |
| Grupa docelowa usługi           | Fizjoterapeuci (technicy fizjoterapii, magistrowie fizjoterapii), lekarze specjaliści legitymujący się dokumentami potwierdzającymi odpowiednio ww. stopnie wykształcenia, technicy masażyści, którzy aktywnie pracują z pacjentami stosując metody terapii manualnych. |
| Minimalna liczba uczestników    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Maksymalna liczba uczestników   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji     | 16-07-2024                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Liczba godzin usługi            | 45                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                     |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie uczestników biegłości oraz zdobyciu umiejętności efektywnego i świadomego stosowania metody Masażu Tkanek Głębokich. Ponad 90% czasu zajęć poświęcone jest praktycznemu treningowi

technik diagnostycznych i terapeutycznych, co umożliwia uczestnikom intensywne przyswajanie i opanowywanie poprawnej techniki MTG.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda walidacji |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Wiedza na temat metodyki przeprowadzania masażu tkanek głębokich.<br>Wiedza na temat procesów przygotowania pacjenta oraz oceny jego stanu przed zabiegiem, co umożliwi opracowanie skutecznych strategii postępowania.<br>Zdobytą wiedza na temat przeciwwskazań i zasad stosowania masażu tkanek głębokich. | Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu: znajomość anatomii człowieka oraz zależności anatomicznych, pewna frekwencja na zajęciach, aktywne uczestnictwo zarówno w części praktycznej jak i teoretycznej. | Wywiad swobodny  |

Cel biznesowy

Celem jest posiadanie umiejętności właściwego wykonywania technik Masażu Tkanek Głębokich oraz zdobędzie kompetencje w diagnozowaniu potrzeb pacjenta związanych z masażem głębokim.

Efekt usługi

Uczestnik kursu Masaż Tkanek Głębokich:

- Zdobędzie wiedzę dotyczącą metodyki przeprowadzania masażu tkanek głębokich.
- Posiędzie wiedzę na temat procesów przygotowania pacjenta oraz oceny jego stanu przed zabiegiem, co umożliwi opracowanie skutecznych strategii postępowania.
- Zdobędzie wiedzę na temat przeciwwskazań i zasad stosowania masażu tkanek głębokich.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Uczestnik kursu Masaż Tkanek Głębokich

- Nabędzie umiejętności prawidłowego wykonywania technik masażu tkanek głębokich.
- Posiędzie umiejętności trafnej diagnostyki różnicowej, przeciwwskazania bezwzględne do w kontekście masażu tkanek głębokich.
- Pozna zasady przeprowadzania badania trzewnego w celu eliminacji tzw. red flags,
- Pozna testy funkcjonalne, naczyniowe oraz palpacyjne obszar: kręgosłupa szyjnego, klatki piersiowej,
- Pozna zasady diagnostyki rejonu: kręgosłupa piersiowego, łopatk, kończyn, jamy brzusznej, odcinka lędźwiowo-krzyżowego i miednicy.
- Zasady pracy na poszczególnych strukturach anatomicznych
- Rozwinie umiejętności planowania skutecznej pracy z pacjentem.

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

**Liczba godzin usługi (45 h), podana jest w godzinach zegarowych (60 minut).**

Masaż Tkanek Głębokich (MTG) reprezentuje terapeutyczną strategię interakcji z układem mięśniowo-powięziowym, korzystając z podstawowych założeń metod takich jak Rolfing®, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe oraz techniki osteopatyczne dotyczące tkanki miękkiej. MTG w głównej mierze opiera się na dogłębnym zrozumieniu anatomii i biomechaniki ludzkiego ciała.

Program szkoleniowy obejmuje aż 60 godzin zajęć w sali szkoleniowej, uzupełniony o materiały przygotowujące do szkolenia w postaci e-booka oraz obszerny skrypt szkoleniowy. W ciągu 6 dni kursu uczestnicy zdobywają umiejętności efektywnego i świadomego stosowania metody Masażu Tkanek Głębokich. Ponad 90% czasu zajęć poświęcone jest praktycznemu treningowi technik diagnostycznych i terapeutycznych, co umożliwia uczestnikom intensywne przyswajanie i opanowywanie poprawnej techniki MTG.

### MODUŁ I

#### Dzień 1

**Godziny 9.00-17.00**

1. Wprowadzenie
2. Omówienie kluczowych elementów metody MTG
3. Przedstawienie koncepcji oraz nauka oceny wizualnej „Bodyreading”
4. Omówienie znaczenia palpacji oraz nauka protokołu palpacyjnego w diagnostyce i terapii metodą MTG
5. Przerwa obiadowa
6. Przedstawienie koncepcji oraz nauka badania ogólnego
7. Diagnostyka różnicowa, przeciwwskazania bezwzględne – „Red flags”
8. Badanie trzewne w celu wyeliminowania „Red flags” (9 kwadrantów)
9. Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie kręgosłupa szyjnego
10. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie podpotyliczne, Czepiec ścięgniasty, Mięśnie prostowniki głowy i szyi
11. Podsumowanie dnia

#### Dzień 2

**Godziny: 9.00-17.00**

1. Przypomnienie najważniejszych informacji z dnia poprzedniego
2. Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie klatki piersiowej
3. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie: piersiowy większy i mniejszy, Mięśnie międzyżebrowe, Mięśnie podobojczykowe,
4. Praca na systemie powięziowym klatki piersiowej,
5. Mobilizacja mostka,
6. Mobilizacje żeber
7. Przerwa obiadowa
8. Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie kręgosłupa szyjnego
9. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe, Mięśnie pochyłe, Mięśnie długie szyi
10. Podsumowanie dnia

#### Dzień 3

**Godziny: 9.00-17.00**

1. Przypomnienie najważniejszych informacji z pierwszego modułu
2. Diagnostyka rejonu łopatki i kręgosłupa piersiowego, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
3. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie czworoboczne grzbietu, Mięśnie dźwigacze łopatek, Mięśnie nad- i podgrzebieniowe, Mięśnie równoległoboczne, Mięśnie zębate przednie, Mięśnie obłe.
4. Przerwa obiadowa
5. Diagnostyka kończyny górnej, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
6. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie naramienne, Mięśnie trójgłowe ramienia, Mięśnie dwugłowe ramienia, Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego, Mięśnie dłoni.
7. Podsumowanie dnia

**MODUŁ II****Dzień 1****Godziny 9.00-17.00**

1. Przypomnienie najważniejszych informacji z poprzedniego modułu
2. Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej
3. Praca na strukturach anatomicznych: Przepona oddechowa, Mięsień prosty brzucha, Mięśnie skośne brzucha, Mięsień piramidowy, Węzadło pachwinowe, Mięśnie biodrowe i lędźwiowy
4. Przerwa obiadowa
5. Wybrane techniki wisceralne
6. Podsumowanie dnia

**Dzień 2****Godziny: 9.00-17.00**

1. Przypomnienie najważniejszych informacji z drugiego modułu
2. Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie odcinka lędźwiowo-krzyżowego i miednicy
3. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie prostowniki grzbietu, Mięsień najszerszy grzbietu, Mięśnie czworoboczne lędźwi
4. Przerwa obiadowa
5. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie gruszkowate, Mięśnie pośladkowe wielkie, Mięśnie pośladkowe średnie, więzadło krzyżowo-guzowe
6. Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej
7. Mobilizacja stawu biodrowego
8. Obszar okołokrętarzowy
9. Podsumowanie dnia

**Dzień 3****Godziny: 9.00-17.00**

1. Przypomnienie najważniejszych informacji z dnia poprzedniego
2. Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie kończyny dolnej
3. Praca na strukturach anatomicznych: Pasmo biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej, Mięśnie przywodziciele uda, Mięśnie czworogłowe uda, Mięśnie kulszowo-goleniowe,
4. Przerwa obiadowa
5. Staw kolanowy i jego struktury
6. Rzepka i system powięziowy kolana
7. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie trójgłowe łydki, Ściągno Achillesa, guz piętowy, rozciągno podeszwowe, Mięśnie piszczelowe przednie i powięź grzbietowa stopy, Mięśnie strzałkowe, głębokie zginacze stawu skokowego, staw skokowy, mięśnie stopy.
8. Rozdanie certyfikatów.

Zajęcia prowadzone są na jednej sali wykładowej. Uczestnikom udostępniamy pomieszczenie z bufetem kawowym oraz ogólnodostępny hol. Sala wyposażona jest w stoły terapeutyczne (1 stół na parę), poduszki (dla każdego uczestnika), rzutnik multimedialny, pomoce dydaktyczne (skrypty), modele anatomiczne.

Zajęcia praktyczne prowadzone są w parach pod okiem prowadzącego.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu: znajomość anatomii człowieka oraz zależności anatomicznych, pewna frekwencja na zajęciach, aktywne uczestnictwo zarówno w części praktycznej jak i teoretycznej.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                              | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 31</div> Wprowadzenie                                                                                                                       | Jakub Czaja | 26-07-2024            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <div>2 z 31</div> Omówienie kluczowych elementów metody MTG. Przedstawienie koncepcji oraz nauka oceny wizualnej „Bodyreading”                       | Jakub Czaja | 26-07-2024            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <div>3 z 31</div> Omówienie znaczenia palpacji oraz nauka protokołu palpacyjnego w diagnostyce i terapii metodą MTG                                  | Jakub Czaja | 26-07-2024            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <div>4 z 31</div> Przedstawienie koncepcji oraz nauka badania ogólnego. Diagnostyka różnicowa, przeciwwskazania bezwzględne – „Red flags”            | Jakub Czaja | 26-07-2024            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <div>5 z 31</div> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie podpotyliczne, Czepiec ścięgnisty, Mięśnie prostowniki głowy i szyi. Podsumowanie dnia | Jakub Czaja | 26-07-2024            | 16:00               | 17:15               | 01:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                                    | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>6 z 31</div> Przypomnienie najważniejszych informacji z dnia poprzedniego                                                                                                                                             | Jakub Czaja | 27-07-2024            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <div>7 z 31</div> Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie klatki piersiowej                                                                                                                                  | Jakub Czaja | 27-07-2024            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |
| <div>8 z 31</div> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie: piersiowy większy i mniejszy, Mięśnie międzyżebrowe, Mięśnie podobojczykowe.                                                                                | Jakub Czaja | 27-07-2024            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| <div>9 z 31</div> Praca na systemie powięziowym klatki piersiowej. Mobilizacja mostka i żeber.                                                                                                                             | Jakub Czaja | 27-07-2024            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <div>10 z 31</div> Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie kręgosłupa szyjnego. Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe, Mięśnie pochyłe, Mięśnie długie szyi. Podsumowanie | Jakub Czaja | 27-07-2024            | 13:30               | 17:15               | 03:45         |
| <div>11 z 31</div> Przypomnienie najważniejszych informacji                                                                                                                                                                | Jakub Czaja | 28-07-2024            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                              | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>12 z 31</div> Diagnostyka rejonu łopatki i kręgosłupa piersiowego, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna                                                                                                    | Jakub Czaja | 28-07-2024            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <div>13 z 31</div> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie czworoboczne grzbietu, Mięśnie dźwigacze łopatek, Mięśnie nad- i podgrzebieniowe, Mięśnie równoległoboczne, Mięśnie zębate przednie, Mięśnie obłe.    | Jakub Czaja | 28-07-2024            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <div>14 z 31</div> Diagnostyka kończyny górnej, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna                                                                                                                            | Jakub Czaja | 28-07-2024            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| <div>15 z 31</div> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie naramienne, Mięśnie trójęłowe ramienia, Mięśnie dwujęłowe ramienia, Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego, Mięśnie dłoni. Podsumowanie. | Jakub Czaja | 28-07-2024            | 15:00               | 17:15               | 02:15         |
| <div>16 z 31</div> Przypomnienie najważniejszych informacji z poprzedniego modułu                                                                                                                                    | Jakub Czaja | 30-08-2024            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                      | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>17 z 31</b> Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej                                                                                                                                | Jakub Czaja | 30-08-2024            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>18 z 31</b> Praca na strukturach anatomicznych: Przepona oddechowa, Mięsień prosty brzucha, Mięśnie skośne brzucha, Mięsień piramidowy, Więzadło pachwinowe, Mięśnie biodrowe i lędźwiowy | Jakub Czaja | 30-08-2024            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |
| <b>19 z 31</b> Wybrane techniki wisceralne. Podsumowanie                                                                                                                                     | Jakub Czaja | 30-08-2024            | 13:30               | 17:15               | 03:45         |
| <b>20 z 31</b> Przypomnienie najważniejszych informacji z drugiego modułu                                                                                                                    | Jakub Czaja | 31-08-2024            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <b>21 z 31</b> Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie odcinka lędźwiowo-krzyżowego i miednicy                                                                                 | Jakub Czaja | 31-08-2024            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>22 z 31</b> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie prostowniki grzbietu, Mięsień najszerszy grzbietu, Mięśnie czworoboczne lędźwi                                                    | Jakub Czaja | 31-08-2024            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |



| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                               | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 23 z 31 Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie gruszkowate, Mięśnie pośladkowe wielkie, Mięśnie pośladkowe średnie, więzadło krzyżowo-guzowe                                     | Jakub Czaja | 31-08-2024            | 13:30               | 15:30               | 02:00         |
| 24 z 31 Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej. Mobilizacja stawu biodrowego. Obszar okołokrętarzowy.                                                                           | Jakub Czaja | 31-08-2024            | 15:30               | 17:15               | 01:45         |
| 25 z 31 Przypomnienie najważniejszych informacji z dnia poprzedniego                                                                                                                  | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| 26 z 31 Testy funkcjonalne, naczyniowe i palpacyjne w obrębie kończyny dolnej                                                                                                         | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| 27 z 31 Praca na strukturach anatomicznych: Pasma biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej, Mięśnie przywodziciele uda, Mięśnie czworogłowe uda, Mięśnie kulszowo-goleniowe | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 11:15               | 13:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                   | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>28 z 31</b> Staw kolanowy i jego struktury. Rzepka i system powięziowy kolana.                                                                                                         | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |
| <b>29 z 31</b> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie trójąłowe łydki, Ścięgno Achillesa, guz piętowy, rozciągno podeszwowe, Mięśnie piszczelowe przednie i powięź grzbietowa stopy. | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 14:30               | 16:00               | 01:30         |
| <b>30 z 31</b> Praca na strukturach anatomicznych: Mięśnie strzałkowe, głębokie zginacze stawu skokowego, staw skokowy, mięśnie stopy.                                                    | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <b>31 z 31</b> Zakończenie. Rozdanie certyfikatów.                                                                                                                                        | Jakub Czaja | 01-09-2024            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 300,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 51,11 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Jakub Czaja

Dyplomowany masażysta i terapeuta manualny. Pracuje jako terapeuta od 2012 r. Prowadzi prywatny gabinet w Mielcu, a od 2017 r. prowadzi szkolenia dla masażystów, fizjoterapeutów i logopedów. Specjalizuje się w tematyce terapii tkanek miękkich oraz terapii stawów skroniowo-żuchwowych. Jest autorem kilkunastu artykułów na temat masażu i terapii manualnych. Podczas szkoleń, które prowadzi szczególną uwagę poświęca anatomii oraz diagnostyce funkcjonalnej.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt, prezentacja multimedialna, model anatomiczny, e-book

### Warunki uczestnictwa

- 1) Kurs kierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy, osteopatów, studentów w/w kierunków
- 2) Osoba starająca się o dofinansowanie powinna powiadomić telefonicznie lub mailowo organizatora o tym fakcie,
- 3) Kursant powinien przedłożyć niezbędne dane weryfikacyjne (nazwa operatora, nr ID wsparcia, określić formę rozliczenia) na minimum 5 dni przed datą szkolenia

## Adres

ul. Eugeniusza Romera 10/B2  
02-784 Warszawa  
woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



Jesika Gąsior



**E-mail** [jesika.gasior@gmail.com](mailto:jesika.gasior@gmail.com)

**Telefon** (+48) 609 808 407