



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Powięź - zintegrowane techniki mięśniowo-powięziowe

Numer usługi 2024/10/07/55596/2347258

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 24.10.2025 do 26.10.2025

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

63,00 PLN brutto/h

63,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>fizjoterapeutów,</li><li>techników fizjoterapii,</li><li>techników masażu,</li><li>studentów fizjoterapii od 2 roku,</li><li>usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem</li></ul> <p>Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	23-10-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	30
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy w zakresie identyfikowania i badania zaburzeń powięziowych, leczenia odwracalnych dysfunkcji za pomocą różnych technik koncepcji pracy z powięzią, dzięki którym można przywrócić prawidłową pracę mięśni, stawów oraz narządów wewnętrznych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przywraca prawidłową pracę mięśni, stawów oraz narządów wewnętrznych wykorzystując zdobytą wiedzę i kompetencje z zakresu technik powięziowych	Uczestnik definiuje rodzaje, właściwości, teorie patologii systemu powięziowego oraz przeciwwskazania do terapii	Test teoretyczny
	Uczestnik określa różne techniki pracy z dysfunkcjami mięśniowo-powięziowymi	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje fenomen rozluźnienia	Test teoretyczny
	Uczestnik stosuje różnorodne techniki pracy z powięzią	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje mobilizację, manipulację i rozluźnienia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik diagnozuje dysfunkcje mięśniowo-powięziowe, dobiera i wykorzystuje odpowiednie przybory w terapii	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 30 godzin dydaktycznych**

### **PROGRAM KURSU :**

#### **DZIEŃ I**

##### **Część 1 – teoretyczna:**

1. Powięź – wiadomości ogólne: budowa, rodzaje powięzi, właściwości powięzi, rola w ludzkim ciele.
2. Teorie patologii systemu powięziowego: Gęstnienie substancji podstawnej; Migracja kolagenu; Zmiany kompensacyjne.
3. Fenomen rozluźnienia: Jak go uzyskać?; Efekty kliniczne fenomenu rozluźnienia; Odczucia dla pacjenta; Objawy uwolnienia tkanki – wskazówki dla terapeuty.
4. Przeciwwskazania do terapii.
5. Badanie wzrokowe, funkcjonalne oraz palpacyjna.

##### **Część 2 – teoretyczno-praktyczna:**

1. Rodzaje technik ze względu na kierunek pracy: bezpośrednie i pośrednie.
2. Rodzaje technik ze względu na sposób prowadzenia ruchu: Mobilizacje powięzi; Manipulacje powięzi; Techniki pasywne; Techniki aktywne; Techniki intuicyjne.
3. Rodzaje technik ze względu na zakres tkanek objętych terapią: Techniki celowane; Techniki globalne.
4. Techniki aktywne wykorzystujące ruch i blokadę tkanki: Ogólne założenia; Sposoby wykonywania.
5. MET – Techniki energii mięśniowej (Muscle energy techniques): PIR; Hamowanie zwrotne; Skurcz ekscentryczny i inne

##### **Część 3 – praktyczna:**

1. Badanie tkanki.
2. Fenomen rozluźnienia: Opracowanie grzbietu; Nauka pracy na powięzi.
3. Mobilizacje powięzi: Opracowanie grzbietu; Nauka technik; Bóle stawów krzyżowo-biodrowych; Bóle okolicy kości krzyżowej.
4. Manipulacje powięzi: Opracowanie grzbietu; Nauka technik.
5. Techniki mieszane, aktywne z ruchem: Bóle okolicy kręgosłupa L; Bóle kości krzyżowej; Bóle głowy; Zablockowana powięź przejścia TH/L; Bóle okolicy kręgosłupa przejścia TH/L; Syndrom skrzyżowania dolnego.
6. Techniki globalne: Badanie symetrii rotacji KKG; Przykładowe opracowanie techniką delikatnej mobilizacji rotacyjnej powięzi KG; Badanie symetrii rotacji KKD; Przykładowe opracowanie techniką delikatnej mobilizacji rotacyjnej powięzi KD; Przykład opracowania taśmy tylnej techniką mobilizacji aktywnej z ruchem.
7. Techniki intuicyjne: Techniki normalizacji ogólnej.

#### **DZIEŃ II:**

##### **Część 1 – praktyczna:**

1. Techniki globalne: Technika PULL ARM; Technika PULL LEG; Badanie symetrii rotacji klatki piersiowej; 2. Technika globalna TAŚMA SPIRALNA.

##### **Część 2 – praktyczna:**

1. Techniki celowane.
2. Techniki aktywne.

### 3. Techniki wykorzystujące MET:

- a) Opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi: Bóle okolicy kręgosłupa L/S; Bóle kości krzyżowej; Bóle okolicy pośladków; Bóle okolicy biodra oraz miednicy mniejszej.
- b) Opracowanie mięśni kulszowo-goleniowych: Bóle okolicy guza kulszowego; Bóle okolicy kości krzyżowej i pośladków; Bóle okolicy kolana; Skurcze mięśniowe i naciągnięcia.
- c) Opracowanie mięśni biodrowo-lędźwiowych: Bóle trzewne oraz okolicy kręgosłupa przejścia L/S; Bóle okolicy biodra i miednicy mniejszej; Bóle okolicy pachwiny; Syndrom skrzyżowania dolnego.
- d) Opracowanie mięśni klatki piersiowej i mięśni piersiowych: Protrakcja barków; Przeciążenie przejścia C/TH; Bóle w klatce piersiowej; Promieniujące bóle KKG; Syndrom skrzyżowania górnego.
- e) Opracowanie mięśni pośladkowych: Dolegliwości bólowe okolicy pośladków; Ból promieniujący do kończyn dolnych.
- f) Uwolnienie przepony oddechowej: Techniki uwalniające i wspomagające pracę przepony; Uwalnianie utrwalonych wzorców nawykowych; Autoterapia.

### **Część 3 – praktyczna:**

1. Propozycja opracowania okolic stawów: Staw kolanowy i inne.

### **DZIEŃ III:**

### **Część 1 – praktyczna:**

- 1. Techniki mieszane w obrębie głowy i szyi:
  - a) Przykładowe opracowanie zstępującej części mięśnia czworobocznego grzbietu;
  - b) Przykładowe opracowanie zstępującej części mięśnia czworobocznego grzbietu z wykorzystaniem techniki energii mięśniowej;
  - c) Przykładowe opracowanie zstępującej części mięśnia czworobocznego za pomocą techniki kierownicy;
  - d) Przykładowe opracowanie różnych segmentów szyi za pomocą techniki kierownicy;
  - e) Przykładowe opracowanie stawu skroniowo – żuchwowego i okolic: Bóle głowy; Bóle zębów; Bóle uszu; Szumy uszne; Wady zgryzu;
  - f) Przykładowe opracowanie okolic kanału słuchowego: Bóle głowy (również z powodu odwodnienia); Bóle uszu; Szumy uszne; Przebyte stany zapalne okolic ucha; Powiększone węzły chłonne przy żuchwowe;
  - g) Uwalnianie worka oponowego: Ogólne napięcie; Bóle głowy; Bóle kości krzyżowej; Bóle stawów krzyżowo-biodrowych; Nadciśnienie tętnicze; Bóle korzeniowe; Zaburzenia Obwodowego UN – drenaż oraz odżywianie układu nerwowego, poprawa przewodnictwa.

### **Część 2 – teoretyczna:**

Zaburzenia powięzi typu cylindrycznego:

- 1. Specyfika;
- 2. Objawy;
- 3. Terapia.

### **Część 3 – praktyczna:**

- 1. Wykorzystanie przyborów w terapii dysfunkcji mięśniowo-powięziowych:
  - a) Fazer: Likwidacja whaczonych cylindrów powięziowych; Przesuwanie restrykcji płynów; Opracowanie okolic więzadeł; Opracowanie bruzd między mięśniowych;
  - b) floss band: Opracowanie okolicy stawów; Opracowanie okolicy ścięgien; Praca z ruchem; Praca w odciążeniu; Praca z obciążeniem;
  - c) bańki próżniowe gumowe – uwalnianie restrykcji okolic: brzucha, przepony, żeber, kręgosłupa, KKG, KKD, kości krzyżowej, uwalnianie blizn;
  - d) bańki próżniowe z zaworem: Opracowanie punktów spustowych; Opracowanie miejsc strategicznych z ruchem;
  - e) aku – maty na różne części ciała: wykorzystanie maty na grzbiecie, na dłoniach, na stopach, na KKD oraz KKG, z ruchem;

f) aku wałki i rollery: Przekrwienie tkanki, Pobudzenie receptorów czuciowych – działanie bramki kontrolnej, Uwalnianie zaburzeń cylindrycznych;

g) dermomasażer podciśnieniowy: Masaż powięziowy; Wspomaganie pracy na bliznach.

---

Podczas pracy z powięzią efekty terapeutyczne są odczuwane niemal zaraz po każdej sesji, co nie oznacza, że praca z systemem powięziowym jest szybka. Wręcz przeciwnie wymaga skupienia i uczy spokoju oraz pokory każdego terapeuty.

---

Za pomocą tej metody można leczyć problemy z narządem ruchu oraz z narządami wewnętrznymi. Bardzo wnikliwy wywiad oraz testy ruchowe mające na celu znalezienie pierwotnej przyczyny.

---

Przywrócenie prawidłowej biomechaniki w miejscu pierwotnej przyczyny daje możliwość wyleczenia objawu/bólu, z którym pacjent zjawia się do gabinetu.

---

Kurs trwa 30 godz. dyd., co stanowi 22 godz. i 30 min. zegar. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2h 30min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 9 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 21 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 1, część I, punkty 1-5, dz 1, część II, punkty 1-3- w bloku szkol. uwzględniono 30 min.przerwy	mgr Dawid Marciniak	24-10-2025	09:30	14:00	04:30
<b>2 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 1, część II, punkty 4-5, dz 1, część III, punkty 1-7- w bloku szkol. uwzględniono 30 min.przerwy	mgr Dawid Marciniak	24-10-2025	14:00	18:30	04:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 2, część I, punkty 1-2, dz 2, część II, punkty 1-2- w bloku szkol. uwzględniono 30 min.przerwy	mgr Dawid Marciniak	25-10-2025	09:00	13:30	04:30
<b>4 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 2, część II, punkt 3,dz 2, część III, punkt 1- w bloku szkol. uwzględniono 30 min.przerwy	mgr Dawid Marciniak	25-10-2025	13:30	18:00	04:30
<b>5 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 3, część I, punkt 1, dz 3, część II, punkty 1-2- w bloku szkol. uwzględniono 15 min.przerwy	mgr Dawid Marciniak	26-10-2025	08:00	11:45	03:45
<b>6 z 7</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 3, część II, punkt 3, dz 3, część III, punkt 1- w bloku szkol. uwzględniono 15 min.przerwy	mgr Dawid Marciniak	26-10-2025	11:45	14:45	03:00
<b>7 z 7</b> Walidacja	-	26-10-2025	14:45	15:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny

Cena

Koszt usługi brutto	1 890,00 PLN
Koszt usługi netto	1 890,00 PLN
Koszt godziny brutto	63,00 PLN
Koszt godziny netto	63,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### mgr Dawid Marciniak

Fizjoterapeuta, główny szkoleniowiec oraz założyciel firmy Spasja. Pracował w placówkach leczniczych oraz Centrach szkoleniowo-medycznych w Polsce tj. Instytut Dr Ireny Eris oraz CLARENA jako fizjoterapeuta i masażysta. Od 8 lat prowadzi prywatną praktykę fizjoterapeutyczną. Zawsze cieszy się sympatią i szacunkiem swoich kursantów, gdyż wszystkie szkolenia prowadzi na najwyższym poziomie. Odbył ponad 40 szkoleń, stale pogłębia swoją wiedzę na kursach i warsztatach doszkalających z zakresu, m.in.: •Diagnoza i leczenie tkanek miękkich •Terapia manualna – Wielospecjalistyczny Kurs Medycyny Manualnej ponad 240 •Masaż tkanek głębokich MTG •Drenaż limfatyczny i KTP – projekt unijny dot KTP w wybranych jednostkach chorobowych. Współpraca z wrocławskim klubem Amazonek 600h •Terapia manualna w ginekologii i okresie okołoporodowym; •Trening dna miednicy BEBO 1 •Współczesne metody fizjoterapii z elementami osteopatii w ginekologii i położnictwie •Rozstęp mięśnia prostego brzucha (DRA) •Kompleksowa terapia blizny •Kinesiology taping w ciąży •FASTIAL DISTORTION MODEL – terapia manualna wg Typaldosa D.O. •FDM i medical flossing •Terapia powięziowa u sportowców •Masaż medyczny •Masaż kobiet w ciąży •Igoterapia sucha •Kinesiology Taping •Terapia pkt spustowych. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/> pod opisem wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzenia dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

---

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie projekt Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem

## Informacje dodatkowe

**Podstawa zwolnienia z VAT:**

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

---

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

---

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

ul. Aleja Powstańców Wielkopolskich 26

85-090 Bydgoszcz

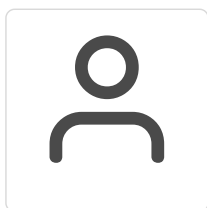
woj. kujawsko-pomorskie

Wejście przy CENTRUM MEDICOVER. Sala na II piętrze.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** szkolenia@odnova.org.pl

**Telefon** (+48) 694 225 457