



Instytut
Rakowskiego
Danuta Sokołowska



Terapia Dna Miednicy

Numer usługi 2025/01/09/115497/2493569

📍 Sierosław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 17.11.2025 do 19.11.2025

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

122,22 PLN brutto/h

122,22 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs adresowany jest do fizjoterapeutów, położnych, lekarzy: proktologów, ginekologów, urologów . Zapraszamy również lekarzy innych specjalności.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	12-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	27
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa: "Terapia dna miednicy" przygotowuje do samodzielnego stosowania technik badawczych, zabiegowych i reedukacji w terapii dna miednicy, z uwzględnieniem etiopatogenezy dolegliwości, charakterystyki objawowej tkanek, typów zaburzeń sprawności, związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy zaburzeniami a innymi

strukturami narządu ruchu, reakcji tkankowych na wzorce reagowania na stres oraz edukowania pacjenta w zakresie autoterapii dysfunkcji dna miednicy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje technik badawcze w terapii dna miednicy	definiuje etiopatogenezę dolegliwości w rejonie dna miednicy	Test teoretyczny
	analizuje charakterystykę objawową tkanek generujących dolegliwości w obrębie struktur dna miednicy	Wywiad ustrukturyzowany
	definiuje związki przyczynowo-skutkowe zaburzeń z innymi strukturami narządu ruchu	Test teoretyczny
	wykorzystuje związki przyczynowo-skutkowe zaburzeń w terapii dna miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje typy zaburzeń sprawności mięśni dna miednicy (nadmierne napięcie, obniżone napięcie, koordynacja paradoksalna)	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik stosuje techniki zabiegowe w terapii dna miednicy	wykorzystuje w terapii procedurę badawczo-zabiegową mobilizacji per rectum	Obserwacja w warunkach symulowanych
	potrafi opisać i wyjaśnić mechanizm działania zabiegu per rectum	Wywiad swobodny
	wymienia i opisuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu per rectum	Test teoretyczny
	stosuje techniki wspomagające reedukację mięśni dna miednicy w różnych typach zaburzeń sprawności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie autoterapii dysfunkcji dna miednicy	informuje pacjenta jak samodzielnie stosować autoterapię w dysfunkcjach dna miednicy w różnych typach zaburzeń	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres	edukuje pacjenta w zakresie niezbędnym do wyciszenia przyczyn dolegliwości i zachowania zdrowia	Wywiad swobodny
	definiuje i wykorzystuje w terapii fizyczne mechanizmy stresu jako reakcje anatomicznych struktur narządu ruchu na ten typ negatywnego bodźcowania	Wywiad swobodny
	różnicuje objawy związane z przeżywaniem stresu wg indywidualnych wzorców reagowania	Test teoretyczny
	rozpoznaje reakcje tkankowe na wzorce reagowania na stres	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?

Tak, 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?

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Liczba godzin usługi (27) podana jest w godzinach edukacyjnych (45-minutowych).

Liczba godzin teorii: 12 (godziny edukacyjne).

Liczba godzin praktyki 15 (godziny edukacyjne).

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania kursu.

Dno miednicy to anatomiczny kompleks struktur mięśniowych, powięziowych, więzadłowych, kostnych, stawowych oraz nerwowych i narządowych, który tworzy jedną funkcjonalną całość. Rejon ten obejmuje swoim zasięgiem kilka specjalności medycznych, przy czym specjaliści każdej z nich zajmują się nim jedynie w zakresie swoich kompetencji, w zgodzie z obowiązującymi standardami. Dno miednicy pozostaje jednak takie samo pod względem morfologicznym i czynnościowym, niezależnie od różnic postrzegania jego funkcji przez: urologa, ginekologa, proktologa, internistę, neurologa czy seksuologa, psychiatrę, bądź fizjoterapeutę i położną. Bywa, że specjaliści tych dziedzin, nie widzą zespołów dna miednicy jako kompleksu czynnościowego ściśle zintegrowanego z całością nie tylko naszej fizyczności, ale także całej osobowości. Zespoły dna miednicy (ZDM), w patogenezie czynnościowej (pierwotnej) oraz organicznej (wtórnej) to bardzo ważny problem wyrażający się różnorodnymi objawami chorobowymi. W narządzie ruchu dno miednicy pełni bardzo ważną funkcję jako część brzuszno-mechanizmu wspomagania prostowania i stabilizacji tułowia. niesprawność jego struktur niesie konsekwencje w całym tym mechanizmie zaburzając m.in. czynność przepony oddechowej. Stąd dysfunkcje przenoszą się na segmenty ruchowe dolnego odcinka piersiowego kręgosłupa doprowadzając, w łuku odruchowym, do zaburzeń czynności narządów jamy brzucha. Mogą się one wyrażać m.in. chorobami wrzodowymi, zaburzeniami perystaltyki, zespołem jelita grubego nadwrażliwego, nieuzasadnionymi obiektywnie kolkami nerkowymi, bólami brzucha, biegunkami, zaparciami i wieloma innymi objawami. Ponadto niesprawność brzuszno-mechanizmu doprowadza do nierównowagi mięśniowo-stawowej i w następstwie do przeciążeń statycznych segmentów ruchowych praktycznie całego kręgosłupa. Ilościowo dominują tu segmenty lędźwiowe dolne. Konsekwencją są bóle tego rejonu: miejscowe, promieniujące, rzutowane, inne objawy chorobowe oraz procesy zwyrodnieniowe o charakterze pierwotnym, itd. Zespoły dna miednicy wyrażają się także bezpośrednim wpływem na stawy krzyżowobiodrowe. Od pierwszych godzin życia do śmierci należą one do tzw. kluczowych rejonów ciała. Wchodzą w ściśle interakcje z drugim, dominującym rejonem kluczowym, mianowicie ze strukturami połączenia głowowo-szyjnego. Wspólnie oraz każdy z tych rejonów z osobna wywierają silny wpływ na układ wegetatywny. Jednym z następstw tego procesu jest zaburzenie czynności mięśni gładkich układu oddechowego, krążenia, pokarmowego, moczowego, najczęściej o charakterze © Centrum Terapii Manualnej. www.ctmrakowski.pl spastycznym itd. U mężczyzn dolegliwości odczuwane w rejonie krocza, podbrzusza, zaburzenia mikcji przypisuje się chorobom prostaty. A u kobiet często upatruje się przyczyn w zaburzeniach spowodowanych porodami i ciążą. Dno miednicy to obszar związany ze sprawnością seksualną oraz rozrodczą. Dysfunkcje jego struktur doprowadzają do istotnych zaburzeń w tej sferze. Dyspareunia, anorgazmia, przedwczesny wytrysk, zaburzenia erekcji, wszelkie bóle genitaliów, świady, przeczulice w rejonie krocza, obniżenie a czasem zanik libido, to najczęściej spotykane następstwa ZDM i innych struktur pozostających z tym zespołem w interakcjach. Zaburzenie czynności stawów krzyżowo-biodrowych może doprowadzać m.in. do zaburzeń miesiączkowania, samoistnych poronień, trudności z zachodzeniem w ciążę i do wielu innych dolegliwości. Struktury dna miednicy okazały się jednym z systemów najbardziej wrażliwych na stres związany z rodzicielskimi wzorcami reagowania na trudne sytuacje. Przetrwale w filogenezie mięśnie obniżające ogon: pętla łonowo-odbytnicza, pętla łonowo-guziczna, m. guziczny nadal reagują na emocje pierwotne człowieka, w drodze odruchu bezwarunkowego, skurczem i nadmiernym napięciem spoczynkowym. Bywa ono wzmacniane i utrwalane w odruchu warunkowym jako nabyte wzorce rodzicielskie, wyrażając się indywidualnym sposobem reagowania na stres.

Program kursu:

I. Podstawowe założenia teoretyczne Terapii Manualnej Rakowskiego (TMR).

1. Definicja TMR.
2. Podstawowe pojęcia charakteryzujące model dynamiczny Terapii Manualnej Holistycznej
3. Patologiczna czynnościowo aktywność tkankowa (CZST)
4. Sfery osobowości człowieka i ich wzajemne oddziaływanie.
5. Fizyczne mechanizmy psychogenności.

II. Struktury anatomiczne rejonu dna miednicy

1. Struktury anatomiczne tworzące dno miednicy: • mięśnie przepony miednicznej
2. Stosunki anatomiczne mięśni i narządów miednicy mniejszej.
3. Struktury pozostające w bezpośrednich związkach czynnościowych ze strukturami dna miednicy
4. Dno miednicy – czynności statyczne i czynności dynamiczne.
5. Dno miednicy jako jedna z płaszczyzn poprzecznych narządu ruchu.
6. Struktury anatomiczne dostępne palpacji w badaniu i zabiegu per-rectum.

III. Patogeneza zaburzeń czynności struktur dna miednicy

1. Choroby organiczne struktur dna miednicy (przyczyny pochodzenia wtórnego)
2. Urazy.

3. Porody (naturalne, zabiegowe, z powikłaniami, z nacięciami krocza).
4. Przyczyny psychogenne (przyczyny pochodzenia pierwotnego)
5. Przyczyny antygrawitacyjne.
6. Nierównowaga statyczna miednicy.
7. Brak świadomości znaczenia sprawności struktur dna miednicy.
8. Przyczyny pozamiejscowe dysfunkcji struktur dna miednicy
9. Przyczyny mieszane.

IV. Objawy chorobowe zaburzeń czynności struktur dna miednicy

1. Objawy urologiczne
2. Objawy proktologiczne.
3. Zaburzenia seksualności.
4. Zaburzenia ginekologiczne
5. Objawy dermatologiczne
6. Objawy odległe
7. Inne

V. Mechanizm wysiłkowego nietrzymania moczu.

VI. Charakterystyka objawowa tkanek generujących objawy w zespołach dna miednicy

1. Zespół więzadła krzyżowo-guzowego.
2. Zespół więzadeł krzyżowo-biodrowych.
3. Zespół mięśnia gruszkowatego.
4. Zespół czynnościowego przejścia piersiowo-lędźwiowego.
5. Inne.

VII. Badanie struktur dna miednicy – zajęcia teoretyczne i praktyczne

1. Mobilizacja per-rectum- wskazania • przeciwwskazania
2. Badanie sprawności struktur dna miednicy.
3. Badanie aktywności tkankowej struktur dna miednicy.
4. Badanie stawów krzyżowo-biodrowych (przez punkty swoiste dla dysfunkcji stawowej).
5. Badanie aktywności mięśnia gruszkowatego na przyczepie do wierzchołka krętarza większego (mobilizacje uciskowe).
6. Badanie aktywności tkankowej więzadła krzyżowo-guzowego na przyczepie do kości krzyżowej i do guza kulszowego (mobilizacje uciskowe).
7. Badanie aktywności tkankowej struktur czynnościowego przejścia piersiowlędźwiowego (mobilizacje uciskowe więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych).
8. Badanie sprawności brzuszno mechanicznego wspomaganie prostowania i stabilizacji tułowia (test przejścia z leżenia do siadu).

VIII. Terapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy oraz ich następstw w postaci objawów chorobowych - zajęcia teoretyczne i praktyczne.

1. Zabieg per-rectum - mobilizacje uciskowe struktur zmienionych czynnościowo.
2. Terapia zaburzeń sprawności mięśni przepony miednicy.

3. Techniki zabiegowe dla stawów krzyżowo-biodrowych • kołysanie sskb • mobilizacje uderzeniowe sskb S1 i S3.
4. Mobilizacje uciskowe mięśnia gruszkowatego na przyczepie do wierzchołka krętarza większego.
5. Mobilizacje uciskowe więzadła krzyżowo-guzowego na przyczepie do kości krzyżowej i do guza kulszowego.
6. Mobilizacje uciskowe więzadeł nadkoleńcowych i międzykoleńcowych segmentów ruchowych czynnościowego przejścia piersiowo-lędźwiowego.
7. Odtwarzanie sprawności brzuszego mechanizmu wspomagania prostowania i stabilizacji tułowia.
8. Elektrostymulacja dopochwowa i doodbytnicza - jako metoda wspomagająca terapię zaburzeń czynności mięśni dna miednicy.

IX. Autoterapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy

1. Autoterapia w zaburzeniach czynności
2. Podstawowy i zaawansowany program reedukacji mięśni dna miednicy dla kobiet i mężczyzn.
3. Reedukacja mięśni dna miednicy podczas ciąży, w porożu i dalszych etapach życia kobiety.
4. Samodzielne mobilizacje uciskowe wybranych struktur generujących objawy w rejonie dna miednicy.
5. Poizometryczna relaksacja mięśni i więzadeł czynnościowo związanych z rejonem dna miednicy

X. Reakcje pozabiegowe.

XI. Podsumowanie.

Zajęcia prowadzone są na dwóch salach: sali wykładowej (120 m²) i sali do warsztatów i ćwiczeń (70m²). Uczestnikom udostępniamy szatnię, zaplecze sanitarne oraz ogólnodostępny hol z bufetem kawowym. Wyposażenie sali: stoły terapeutyczne (1 stół na parę), materace (dla każdego uczestnika), piłki terapeutyczne, pasy trakcyjne, poduszki (dla każdego uczestnika), rzutnik multimedialny, pomoce dydaktyczne np. plansze i modele anatomiczne.

Część praktyczna prowadzona jest w parach. Nie jest stosowany podział na grupy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Podstawowe założenia teoretyczne Terapii Manualnej Rakowskiego TMR	Bogumiła Dampc	17-11-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Struktury anatomiczne rejonu dna miednicy	Bogumiła Dampc	17-11-2025	11:25	13:00	01:35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 12 Patogeneza zaburzeń czynności struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	17-11-2025	13:20	15:00	01:40
4 z 12 Objawy chorobowe zaburzeń czynności struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	17-11-2025	16:00	18:00	02:00
5 z 12 Mechanizm wysiłkowego nietrzymania moczu	Bogumiła Dampc	18-11-2025	09:00	11:00	02:00
6 z 12 Charakterystyka objawowa tkanek generujących objawy w zespołach dna miednicy	Bogumiła Dampc	18-11-2025	11:25	13:00	01:35
7 z 12 Badanie struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	18-11-2025	13:20	15:20	02:00
8 z 12 Terapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy oraz ich następstw w postaci objawów chorobowych	Bogumiła Dampc	18-11-2025	16:30	18:30	02:00
9 z 12 Autoterapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	19-11-2025	09:00	11:00	02:00
10 z 12 Reakcje pozabiegowe	Bogumiła Dampc	19-11-2025	11:20	13:00	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Powtórki technik. Ćwiczenia praktyczne. Podsumowanie	Bogumiła Dampc	19-11-2025	13:20	14:30	01:10
12 z 12 Test wiedzy	Bogumiła Dampc	19-11-2025	14:30	15:15	00:45

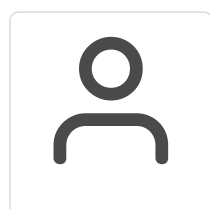
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bogumiła Dampc

dr n. o zdr. - Akademia Medyczna w Poznaniu - rok ukończenia 2020 mgr fizjoterapii – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu- fizjoterapia - rok ukończenia 2007 Fizjoterapeuta – numer wykonywania zawodu: 16943 Terapeuta Manualny z IV° kompetencji TMR Nauczyciel Dyplomowany Terapii Manualnej Rakowskiego – nr certyfikatu 4/2016- Polskie Towarzystwo terapii Manualnej Holistycznej. Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, konferencjach i spotkaniach naukowych. W ciągu ostatnich 5 lat przeszkoliła ponad 200 kursantów z Terapii Manualnej Rakowskiego i Terapii Dna Miednicy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymują **skrypt**, **patyczek do mobilizacji uciskowych** oraz **kuleczkę do mobilizacji uciskowych**.

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://ctmrakowski.pl/rejestracja-internetowa/>

W formularzu należy koniecznie zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany z środków BUR.

Rejestracja na kurs jest tożsama z akceptacją regulaminu kursów i szkoleń Instytutu Rakowskiego, opublikowanym pod adresem: <https://ctmrakowski.pl/dla-specjalistow/regulamin-kursow.html>

Dokumenty:

Każdy absolwent otrzymuje **Dyplom ukończenia kursu**

Absolwenci innych kursów Instytutu Rakowskiego otrzymują jednorazowy **rabat w wysokości 200 zł.**

Informacje dodatkowe

Instytut Rakowskiego jest także wpisany do Rejestru Instytucji Szkoleniowych Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu, pod numerem: **2.30/00118/2021** oraz do ewidencji szkół i placówek niepublicznych prowadzonej przez Starostę Poznańskiego pod numerem **RSPO 274487**.

Kursy TMR akredytowane są przez PTTMH. Nasi absolwenci pracują od lat w szeregu krajach Unii. Osiągają tam sukcesy i są poszukiwanymi pracownikami; zakładają swoje prywatne praktyki.

Adres

ul. Leśna 1
62-080 Sierosław
woj. wielkopolskie

Zajęcia odbywają się w siedzibie Instytutu Rakowskiego, w budynku Centrum Terapii Manualnej w Sierosławiu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, hotel i restauracja w pobliżu

Kontakt



Katarzyna Polańska-Bebejewska

E-mail instytut@ctmrakowski.pl

Telefon (+48) 618 147 900