



Karol Sitarz
Fizjoactiv



Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPS) i mięśniowo powięziowe rozluźnianie (MPR).

Numer usługi 2025/01/16/15046/2505416

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 12.06.2025 do 15.06.2025

1 700,00 PLN brutto

1 700,00 PLN netto

48,57 PLN brutto/h

48,57 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 skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią. - Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	29-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	35
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest nabycie przez kursantów umiejętności stosowania technik uwalniania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych MTrPs oraz technik z mięśniowo – powięziowego rozluźniania MPR w zakresie podstaw zaburzeń mięśniowo-powięziowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu MTrPs oraz MPR	Podaje definicję punktów spustowych.	Wywiad ustrukturyzowany
	Wymienia czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych	Wywiad ustrukturyzowany
	Wymienia przeciwwskazania do terapii	Wywiad ustrukturyzowany
	Charakteryzuje techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych.	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje techniki uwalniania MTrPs i MPR w pracy z pacjentem.	Opracowuje górny kwadrant ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni oddechowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje terapię w obszarze odcinka szyjnego C – czaszka, obręcz barkowa – kończyna górna	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje terapię w obszarze odcinka L-S - opracowanie dolnego kwadrantu, kończyna dolna	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje terapię w obszarze kończyny dolnej, podudzie oraz stopa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych	Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów	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?

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające osiągnięcie opisanych efektów kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające, 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?

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie potwierdzające zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

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

- Kurs skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania kursu: 35 godzin dydaktyczne (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

Zakres tematyczny:

DZIEŃ 1:

Zajęcia teoretyczne :

1. Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja
2. Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa
3. Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych
4. Zaburzenia postawy – punkty spustowe
5. Przeciwwskazania do terapii
6. Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako ważne narzędzie badawcze
7. Metody – skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR

Zajęcia praktyczne :

Opracowanie górnego kwadrantu ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni oddechowych.

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Napięciowe bóle głowy
- Zaburzenia snu
- Zaburzenia pracy mm. Oddechowych

- Zespół górnego otworu klatki piersiowej TOS

Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

- Czworoboczny – trapezowy
- MOS – praca z nerwem dodatkowym
- Pochyłe
- Piersiowy większy
- Piersiowy mniejszy
- Podobojczykowy – 1 żebro
- Przepona
- Zębaty przedni

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

DZIEŃ 2:

Zajęcia praktyczne

Terapia w obszarze odcinka szyjnego C – czaszka, obręcz barkowa – kończyna górna

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Bolesny bark – zapalenie stożka rotatorów
- Dysfunkcje stawu skroniowo – żuchwowego TMJ
- Łokieć tenisisty – golfisty
- Zespół cieśni nadgarstka

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

- Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ
- Skroniowy – relaksacja
- MOS – n. dodatkowy, n. błędny
- Rotatory zew. i wew. staw ramienny
- Dwugłowy i trójgłowy ramienia
- Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

DZIEŃ 3:

Zajęcia praktyczne

Terapia w obszarze odcinka L-S - opracowanie dolnego kwadrantu, kończyna dolna

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Zespół pasma biodrowo – piszczelowego ITBS
- Rwa kulszowa – ischialgia
- Shin splints – zespół bolesnego podudzia
- Plantar fasciitis - Ból podeszwowy stopy

Techniki: TP,MPR, PRT, PIR

- Biodrowo – lędźwiowy
- Więzadło pachwinowe
- Pośladkowy wielki
- Pośladkowy średni
- Gruszkowaty
- Naprężacz powięzi szerokiej
- Krawiecki
- Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy
- Dwugłowy uda
- Piszczelowy przedni – troczki

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

DZIEŃ 4:

Zajęcia praktyczne

Terapia w obszarze kończyny dolnej podudzie oraz stopa

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Zespół pasma biodrowo – piszczelowego ITBS
- Rwa kulszowa – ischialgia
- Shin splints – zespół bolesnego podudzia
- Plantar fasciitis - Ból podeszwowy stopy

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

- Brzuchaty łydki
- Płaszczkowaty
- Strzałkowy długi i krótki
- Rozciągnio stopy - łuk boczny

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury.

Walidacja efektów kształcenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja. Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa. Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych. Zaburzenia postawy. 2h dyd	Paweł Szeklicki	12-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przeciwwskazani a. Sposoby lokalizacji/palpacji punktów spustowych. Skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR. Opracowanie górnego kwadrantu ciała 3h dyd	Paweł Szeklicki	12-06-2025	10:45	13:00	02:15
3 z 15 Napięciowe bóle głowy, Zaburzenia: snu, pracy mm. oddech, Zespół TOS 3h dyd	Paweł Szeklicki	12-06-2025	13:30	15:45	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 15 Techniki: TP, MPR, PRT, PIR, Czworoboczny – trapezowy, nerw dodatkowy, Pochyłe, Piersiowy większy, mniejszy, Podobojczykowy – 1 żebro, Przepona, Zębaty przedn, Koncepcja terapeutycznej MTrPs. 2h dyd	Paweł Szeklicki	12-06-2025	16:00	17:30	01:30
5 z 15 Bolesny bark – zapalenie stożka rotatorów, Dysfunkcje stawu skroniowo – żuchwowego TMJ, Łokieć tenisisty – golfisty, Zespół cieśni nadgarstka 2h dyd	Paweł Szeklicki	13-06-2025	09:00	10:30	01:30
6 z 15 Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ, Skroniowy – relaksacja 3h dyd	Paweł Szeklicki	13-06-2025	10:45	13:00	02:15
7 z 15 MOS – n. dodatkowy, n. błędny, Rotatory zew. I wew. staw ramienny 3h dyd	Paweł Szeklicki	13-06-2025	13:30	15:45	02:15
8 z 15 Dwugłowy i trójgłowy ramienia, Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców 2h dyd	Paweł Szeklicki	13-06-2025	16:00	17:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Zespół pasma biodrowo – piszczelowego ITBS, Rwa kulszowa – ischialgia, Shin splints – zespół bolesnego podudzia, Plantar fasciitis - Ból podeszwowy stopy 2h dyd	Paweł Szeklicki	14-06-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 15 Techniki: Biodrowo – lędźwiowy, Więzadło pachwinowe, Pośladkowy wielki, Pośladkowy średni 3h dyd	Paweł Szeklicki	14-06-2025	10:45	13:00	02:15
11 z 15 Techniki: Gruszkowaty, Naprężacz powięzi szerokiej, Krawiecki 3h dyd	Paweł Szeklicki	14-06-2025	13:30	15:45	02:15
12 z 15 Techniki: Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy, Dwugłowy uda, Piszczelowy przedni – troczki 2h dyd	Paweł Szeklicki	14-06-2025	16:00	17:30	01:30
13 z 15 Techniki: Brzuchaty łydki, Płaszczkowaty 2h dyd	Paweł Szeklicki	15-06-2025	09:00	10:30	01:30
14 z 15 Strzałkowy długi i krótki, Rozciągnie stopy - łuk boczny 2h dyd 30 min	Paweł Szeklicki	15-06-2025	10:45	12:45	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 15 Walidacja efektów kształcenia 15 minut	-	15-06-2025	12:45	13:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	48,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Szeklicki

Dyplomowany Terapeuta Integracji Strukturalnej EGSI – Guild for Structural Integration in the tradition of Ida Rolf Ph.D

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Uczestnik wielu kierunkowych szkoleń warsztatów z zakresu Integracji strukturalnej oraz terapii powięziowych min. metody Fascial Manipulation L. Stecco – level I i II, a także manipulacji wisceralnych Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija.

Absolwent kursów i szkoleń:

„Integracja Strukturalna” wg tradycji Idy P.Rolf ,European Guild for Structural Integration – Česká asociace SI – Adam Polański, Ales Urbanczik

Masaż Tkanek Głębokich – dr J. Ciechomski

Manipulacja Powięzi metoda – Fascial Manipulation L. Stecco Level I i II – Julie Ann Day, Lorenzo Copetti

Intensywny kurs terapii FDM – Patrick Pfeifer

Taping – plastrowanie dynamiczne – R. Faryj

Masaż tkanek głębokich i rozluźnianie mięśniowo – powięziowe – Art Riggs

Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija

Łańcuch leżzi układ moczowo – płciowy, kręgosłup – biodro

Łańcuch lezji układ pokarmowy – kręgosłup
Łańcuch lezji klatka piersiowa – kręgosłup Th- C

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Adres

ul. Krochmalna 3
20-401 Lublin
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karol Sitarz

E-mail ksfizjoactiv@gmail.com

Telefon (+48) 501 078 971