



## Kurs Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych

Numer usługi 2025/01/17/135249/2509549

1 200,00 PLN brutto  
1 200,00 PLN netto  
60,00 PLN brutto/h  
60,00 PLN netto/h

Centrum

Szkoleniowe

MediKos Remigiusz

Gołąbek



📍 Radom / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 27.09.2025 do 28.09.2025

## 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 jest skierowany do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- fizjoterapeutów,</li><li>- terapeutów manualnych,</li><li>- osteopatów,</li><li>- chiropraktyków,</li><li>- masażyistów,</li><li>- studentów fizjoterapii,</li><li>- słuchaczy szkoły policealnej na kierunku technik masażyista</li></ul> <p>Warunek niezbędny do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	26-09-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem kursu "Terapia Mięśniowo-Powięziowych Punktów Spustowych" jest wyposażenie uczestników w specjalistyczną wiedzę i umiejętności niezbędne do skutecznego diagnozowania i leczenia punktów spustowych w tkance mięśniowo-powięziowej. Kurs ma na celu nauczenie technik, które pozwalają na szybkie i efektywne rozluźnianie napięć mięśniowych, redukcję bólu oraz poprawę funkcji ruchowych u pacjentów z dolegliwościami związanymi z punktami spustowymi.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje punkty spustowe oraz zaburzenia funkcjonalne, lokalizację mięśni w celu znalezienia punktu spustowego	Uczestnik definiuje i charakteryzuje punkty spustowe oraz zaburzenia funkcjonalne, do których mogą one prowadzić	Prezentacja
	Uczestnik charakteryzuje różne sposoby czynnościowej oceny i lokalizacji mięśni, w których jest największa szansa znalezienia punktu spustowego	Prezentacja
Uczestnik samodzielnie posługuje się konceptem pracy z punktami spustowymi w dysfunkcjach układu ruchu u pacjentów odczuwających dolegliwości bólowe	Uczestnik dokonuje wyboru miejsc poddawanych terapii, wskazywanych przez pacjenta, jako miejsca bolesne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik lokalizuje punkty spustowe w określonych mięśniach oraz definiuje i posługuje się zasadami ich palpacji po dokonaniu wyboru dysfunkcyjnych mięśni	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik jest świadomy przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej oraz potrzeby ciągłego kształcenia się	Uczestnik wykonuje różne techniki terapeutyczne w pracy ze zlokalizowanymi punktami spustowymi oraz właściwie dobiera techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dąży do samodoskonalenia poprzez systematyczne aktualizowanie wiedzy i umiejętności	Debata swobodna
	Uczestnik posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania	Debata swobodna

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Po zakończeniu kursu Uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia usługi rozwojowej zawierające 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie 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.

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: 20 godzin dydaktyczne

### Program kursu:

#### 1. Wprowadzenie teoretyczne:

- Definicja i klasyfikacja punktów spustowych.
- Patofizjologia powstawania punktów spustowych.
- Czynniki predysponujące do ich rozwoju.
- Objawy kliniczne związane z obecnością punktów spustowych.

#### 2. Diagnostyka punktów spustowych:

- Techniki palpacyjne służące identyfikacji punktów spustowych.
- Różnicowanie punktów spustowych od innych źródeł bólu.
- Wykorzystanie testów funkcjonalnych w diagnostyce.

#### 3. Techniki terapeutyczne:

- Ucisk ischemiczny (technika ucisku punktu spustowego).
- Rozciąganie połączone z uciskiem.
- Techniki energii mięśniowej.
- Techniki rozluźniania pozycyjnego.
- Integracja technik terapii manualnej z terapią punktów spustowych.

#### 4. Praktyczne zastosowanie terapii:

- Praca z punktami spustowymi w różnych grupach mięśniowych:

- Mięśnie obręczy barkowej i kończyny górnej.
- Mięśnie kręgosłupa szyjnego, piersiowego i lędźwiowego.
- Mięśnie miednicy i kończyny dolnej.
- Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem technik terapeutycznych.

#### 5. Postępowanie po terapii:

- Zalecenia dla pacjentów po terapii punktów spustowych.
- Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wspomagające efekty terapii.
- Edukacja pacjenta w zakresie profilaktyki nawrotów dolegliwości.

#### 6. Przeciwwskazania i środki ostrożności:

- Identyfikacja stanów, w których terapia punktów spustowych jest niewskazana.
- Omówienie potencjalnych skutków ubocznych terapii.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Wprowadzenie do kursu.	Mateusz Kawalec	27-09-2025	09:00	09:15	00:15
<b>2 z 17</b> Wprowadzenie teoretyczne	Mateusz Kawalec	27-09-2025	09:15	10:45	01:30
<b>3 z 17</b> Przerwa	Mateusz Kawalec	27-09-2025	10:45	11:00	00:15
<b>4 z 17</b> Wprowadzenie teoretyczne (kontynuacja): Objawy kliniczne związane z obecnością punktów spustowych.	Mateusz Kawalec	27-09-2025	11:00	12:30	01:30
<b>5 z 17</b> Przerwa	Mateusz Kawalec	27-09-2025	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 17</b> Diagnostyka punktów spustowych (kontynuacja): Różnicowanie punktów spustowych od innych źródeł bólu. Wykorzystanie testów funkcjonalnych w diagnostyce.	Mateusz Kawalec	27-09-2025	13:00	14:30	01:30
<b>7 z 17</b> Przerwa	Mateusz Kawalec	27-09-2025	14:30	14:45	00:15
<b>8 z 17</b> Techniki terapeutyczne: Ucisk ischemiczny. Rozciąganie połączone z uciskiem.	Mateusz Kawalec	27-09-2025	14:45	17:30	02:45
<b>9 z 17</b> Techniki terapeutyczne (kontynuacja): Techniki energii mięśniowej. Techniki rozluźniania pozycyjnego.	Mateusz Kawalec	28-09-2025	08:30	10:00	01:30
<b>10 z 17</b> Przerwa	Mateusz Kawalec	28-09-2025	10:00	10:15	00:15
<b>11 z 17</b> Praktyczne zastosowanie terapii: Praca z punktami spustowymi w mięśniach obręczy barkowej i kończyny górnej.	Mateusz Kawalec	28-09-2025	10:15	11:45	01:30
<b>12 z 17</b> Przerwa	Mateusz Kawalec	28-09-2025	11:45	12:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 17</b> Praktyczne zastosowanie terapii (kontynuacja): Mięśnie kręgosłupa szyjnego, piersiowego i lędźwiowego. Mięśnie miednicy i kończyny dolnej.	Mateusz Kawalec	28-09-2025	12:30	13:45	01:15
<b>14 z 17</b> Przerwa	Mateusz Kawalec	28-09-2025	13:45	14:00	00:15
<b>15 z 17</b> Postępowanie po terapii: Zalecenia dla pacjentów, ćwiczenia rozciągające i wzmacniające. Edukacja pacjenta w zakresie profilaktyki.	Mateusz Kawalec	28-09-2025	14:00	16:00	02:00
<b>16 z 17</b> Przeciwwskazania i środki ostrożności. Sesja pytań i odpowiedzi.	Mateusz Kawalec	28-09-2025	16:00	16:45	00:45
<b>17 z 17</b> Walidacja i zakończenie kursu	Remigiusz Gołąbek	28-09-2025	16:45	17:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	1 200,00 PLN
Koszt usługi netto	1 200,00 PLN

---

**Koszt godziny brutto**

60,00 PLN

---

**Koszt godziny netto**

60,00 PLN

---

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Mateusz Kawalec

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie na kierunku Rehabilitacja ruchowa. Pasjonat terapii manualnej i sportu.

Właściciel gabinetów fizjoterapii i dietetyki ACTIV-MED oraz klubu fitness SILVER GYM w Skarżysku-Kamiennej.

W swojej pracy skupia się na przygotowaniu motorycznym zawodników w celu poprawy wyników sportowych oraz przywracaniu pacjentów do pełnej sprawności. Specjalista w treningu medycznym, usprawnianiu osób z problemami bólowymi. Prowadzi zawodników różnych dyscyplin sportowych, a także osoby, które dążą do poprawy zdrowia i sylwetki.

Podczas współpracy skupia się na programowaniu treningu, personalizacji oraz skuteczności. Trening pod okiem fizjoterapeuty/ trenera daje nowe możliwości dla sportowca oraz zapobiega kontuzjom.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



2 z 2

### Remigiusz Gołąbek

Dr Remigiusz Gołąbek - z wykształcenia fizjoterapeuta i pielęgniarz. Właściciel Centrum Szkoleniowego MediKos - uczestnik wielu szkoleń z zakresu fizjoterapii i masażu. Fizjoterapeuta od 2012 r., szkoleniowiec i nauczyciel z 10 letnim stażem, nieustannie podnosi swoje kwalifikacje.

## 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.

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 Centrum Szkoleniowe MediKos

## 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. Ofiar Firleja 7/4  
26-600 Radom  
woj. mazowieckie

Na terenie budynku znajduje się bezpłatny parking dla kursantów.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Remigiusz Gołąbek**

**E-mail** [kontakt@medikos.com.pl](mailto:kontakt@medikos.com.pl)

**Telefon** (+48) 600 447 765