



## TERAPIA MANUALNA RAKOWSKIEGO - kurs podstawowy MODUŁ III

Numer usługi 2025/02/22/115497/2576186

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

55,56 PLN brutto/h

55,56 PLN netto/h

Instytut  
Rakowskiego  
Danuta Sokołowska



📍 Sierosław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 07.07.2025 do 11.07.2025

## 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>	<b>Lekarze, magistrowie rehabilitacji ruchowej, fizjoterapii</b> oraz studenci ostatniego roku studiów magisterskich na tych kierunkach, <b>a także licencjaci fizjoterapii.</b>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	01-07-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	54
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa: "Terapii Manualnej Rakowskiego - kurs podstawowy MODUŁ III" przygotowuje do samodzielnego badania, diagnozowania i leczenia zaburzeń czynności narządu ruchu, poprzez holistyczne ujęcie zagadnień terapeutycznych, oddziaływanie terapeutyczne na całą osobowość pacjenta, a także edukację pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres i wyciszenia przyczyn powstawania dolegliwości.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stawia diagnozę czynnościową według Terapii Manualnej Rakowskiego	definiuję charakterystykę objawową dla segmentów ruchowych odcinka szyjnego kręgosłupa	Test teoretyczny
	definiuję charakterystykę objawową dla segmentów ruchowych czynnościowego przejścia szyjno-piersiowego kręgosłupa	Test teoretyczny
	definiuję charakterystykę objawową dla segmentów ruchowych górnego, środkowego i dolnego odcinka lędźwiowego kręgosłupa	Test teoretyczny
	definiuję charakterystykę objawową dla segmentów ruchowych czynnościowego przejścia lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa	Test teoretyczny
	definiuję charakterystykę objawową zespołów więzadeł nadkolcowych kości krzyżowych	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozpoznaje wskazania i przeciwwskazania do wykonania określonej techniki manualnej oraz wykonuje dedykowaną terapię</p>	<p>wykonuje mobilizacje uderzeniowe stawów krzyżowo-biodrowych (niespecyficzne i uspecyficzne dla S1, S3)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje techniki mobilizacji i manipulacji dla odcinków kręgosłupa: lędźwiowego, piersiowego i szyjnego (w tym technika "jednego palca")</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje mobilizacje uciskowe punktów spustowych i maksymalnie bolesnych w tkance łącznej i podskórnej</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje techniki z impulsem dla segmentów Thm, Ths oraz S1 i S3</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje techniki rotacyjno-trakcyjna dla przejść szyjno-piersiowego (C/Th) i piersiowo-lędźwiowego (Th/L)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje mobilizacje przejścia Th/L przez mięsień biodrowo-lędźwiowy</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>definiuje postępowanie w ostrych stanach bólowych odcinka L i L/S (konflikt dyskowo-korzeniowy, zespoły pozakorzeniowe)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje chwyt skrzyżno-kranialny z impulsem dla Thm</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>wykonuje mobilizacje bierne-własne stawów krzyżowo-biodrowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wyciszenia przyczyn powstawania dolegliwości	<p>naucza ćwiczeń i technik autoterapii dla schorzeń narządu ruchu i profilaktyki, m.in.:</p> <p>ruch bierny, stretching, mobilizacje (uciskowe, skóry, tkanki podskórnej, czynne, bierne własne), techniki powięziowe, praca z przeponą</p>	Wywiad ustrukturyzowany
	<p>wyjaśnia trening wzmacniający mięśni fazowych, techniki relaksacyjne (np. trening Schultza) i redukujące napięcie mięśni</p>	Wywiad ustrukturyzowany
	<p>naucza autoterapii mięśni górnej części ciała: czworoboczny (cz. zstępująca), dźwigacz łopatki, mięśnie pochyłe, prostownik grzbietu (odc. szyjny)</p>	Wywiad ustrukturyzowany
	<p>naucza poizometrycznej relaksacja mięśni</p>	Wywiad ustrukturyzowany
	<p>naucza mobilizacji punktów spustowych i maksymalnie bolesnych</p>	Wywiad ustrukturyzowany
	<p>naucza treningu prawidłowych wzorców ruchowych w warunkach domowych</p>	Wywiad ustrukturyzowany
	<p>edukuje pacjenta w zakresie anatomii, funkcji i autoterapii dla wybranych struktur mięśniowych</p>	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	<p>definiuje i wykorzystuje do terapii fizyczne mechanizmy stresu jako reakcje anatomicznych struktur narządu ruchu na ten typ negatywnego bodźcowania</p>	Test teoretyczny
	<p>różnicuje objawy związane z przeżywaniem stresu wg indywidualnych wzorców reagowania</p>	Test teoretyczny
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres	<p>charakteryzuje cechy myśli przeciążających: chaos myślowy, jedna powtarzająca się myśl, myśli oceniające, myśli krytykujące, skupianie myśli na przeszłości lub przyszłości</p>	Test teoretyczny
	<p>stosuje narzędzia do pracy z myślami: pięć zasad zdrowego myślenia, afirmację, wizualizację, dyscyplinę myślową</p>	Test teoretyczny
	<p>stosuje technikę celów życiowych i wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia i równowagi osobowości człowieka: ostateczne, pośrednie</p>	Test teoretyczny
	<p>charakteryzuje cechy celów życiowych służących harmonii (równowadze): zrównoważenie, konkretność, wymierność, adekwatność, marzenia</p>	Test teoretyczny
	<p>informuje o technikach ułatwiających realizację i osiągnięcie celów życiowych: ustalenie hierarchii wartości, ważności, „uzdrowienie” cykli energetycznych, rytuał osiągnięcia</p>	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik przeprowadza profesjonalny wywiad fizjoterapeutyczny z pacjentem, w tym analizę wyników badań medycznych czyli historię choroby pacjenta</p>	definiuje wskazani i przeciwwskazania do pracy	Test teoretyczny
	analizuje spontaniczną wypowiedź pacjenta	Test teoretyczny
	ocenia kiedy oraz w jaki sposób zadać pytania o: dzieciństwo, (poród, raczkowanie, biodra, gardło), objawy ze szlaku migrenowo-vegetatywnego (zawroty głowy, bóle głowy), objawy ginekologiczne (miesiączkowanie, ciąża, porody, inne), dokładną topografię bólu, zaburzenia srk, cechy bólu psychogenne, aktualne leczenie, uczulenia, alergie, inne dolegliwości (bezsenność, wzroku, słuch, nadmierna potliwość), choroby organiczne, urazu, zażywane leki	Wywiad ustrukturyzowany
	analizuję dokumentacje co pozwala mu zidentyfikować ewentualne czerwone flagi	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 (54) podana jest w godzinach edukacyjnych (45-minutowych).

Czas przerw nie wlicza się do czasu trwania usługi.

Czas trwania usługi:

-teoria - 23,4 godzin edukacyjnych (45-minutowych)

-praktyka - 30,6 godzin edukacyjnych (45-minutowych).

Kurs adresowany jest dla lekarzy, magistrów rehabilitacji ruchowej, fizjoterapii oraz studentów ostatniego roku studiów magisterskich na tych kierunkach, a także licencjatów fizjoterapii.

Walidacja przeprowadzana jest zgodnie z zdefiniowanymi w efektach uczenia się kryteriach weryfikacji.

Moduł III kursu podstawowego

Stawy krzyżowo-biodrowe - celowane techniki zabiegowe

Segmenty ruchowe kręgosłupa lędźwiowego i dolnego piersiowego - celowane techniki zabiegowe

Kręgosłup piersiowy środkowy i górny - celowane techniki zabiegowe

Klinika

Zespoły lędźwiowe (L) oraz lędźwiowo-krzyżowe (L/S)

Terapia edukacyjna

Autoterapia

Zajęcia prowadzone są na dwóch salach: sali wykładowej (120 m<sup>2</sup>) i sali do warsztatów i ćwiczeń (70m<sup>2</sup>). 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: 42

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 42 Techniki zabiegowe dla L i Thi - pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	07-07-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	07-07-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 42 Techniki zabiegowe dla L i Thi - praktyka - cd.	Grzegorz Boczkowski	07-07-2025	11:15	13:15	02:00
4 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	07-07-2025	13:15	13:30	00:15
5 z 42 Klinika - stany ostre	Grzegorz Boczkowski	07-07-2025	13:30	15:30	02:00
6 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	07-07-2025	15:30	16:15	00:45
7 z 42 Autoterapia - stany ostre	Michał Grząślewicz	07-07-2025	16:15	18:15	02:00
8 z 42 Stany ostre- ciąg dalszy	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	08:00	09:45	01:45
9 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	09:45	10:00	00:15
10 z 42 S1 na boku - omówienie - pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	10:00	11:55	01:55
11 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	11:55	12:10	00:15
12 z 42 Zespoły srk kręgosłupa L- klinika	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	12:10	13:30	01:20
13 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	13:30	13:45	00:15
14 z 42 Terapia Edukacyjna	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	13:45	15:30	01:45
15 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	08-07-2025	15:30	16:15	00:45
16 z 42 Autoterapia - stany ostre - cd	Michał Grząślewicz	08-07-2025	16:15	18:15	02:00



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 42 Techniki dla skb S3. Zespoły L.	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	08:00	09:45	01:45
18 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	09:45	10:00	00:15
19 z 42 Techniki zabiegowe dla Thm- pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	10:00	11:55	01:55
20 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	11:55	12:10	00:15
21 z 42 Klinika - zespół C/Th	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	12:10	13:30	01:20
22 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	13:30	13:45	00:15
23 z 42 Badanie odcinka C kręgosłupa - pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	13:45	15:30	01:45
24 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	09-07-2025	15:30	16:15	00:45
25 z 42 Autoterapia	Michał Grząślewicz	09-07-2025	16:15	18:15	02:00
26 z 42 Techniki na plecach - teoria, pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	08:00	09:45	01:45
27 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	09:45	10:00	00:15
28 z 42 Zespoły C/Th	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	10:00	11:35	01:35
29 z 42 Walidacja - test wiedzy	-	10-07-2025	11:35	11:55	00:20
30 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	11:55	12:10	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 42 Technika rotacyjno-trakcyjna- pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	12:10	13:30	01:20
32 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	13:30	13:45	00:15
33 z 42 Terapia Edukacyjna	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	13:45	15:30	01:45
34 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	10-07-2025	15:30	16:15	00:45
35 z 42 Autoterapia	Michał Grząślewicz	10-07-2025	16:15	18:15	02:00
36 z 42 Badanie stawów- pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	08:00	09:45	01:45
37 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	09:45	10:00	00:15
38 z 42 Stawy-techniki badawcze i zabiegowe	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	10:00	11:55	01:55
39 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	11:55	12:10	00:15
40 z 42 Klinika - przykłady	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	12:10	13:30	01:20
41 z 42 Przerwa	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	13:30	13:45	00:15
42 z 42 Mobilizacje dla sskb	Grzegorz Boczkowski	11-07-2025	13:45	15:30	01:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	55,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	55,56 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Grzegorz Boczkowski

mgr fizjoterapii – Uniwersytet Jagielloński w Krakowie- wydział nauk o zdrowiu- fizjoterapia rok ukończenia 2009

Fizjoterapeuta – numer wykonywania zawodu: 17897

Terapeuta Manualny z IV° kompetencji TMR Nauczyciel Dyplomowany Terapii Manualnej Rakowskiego – nr certyfikatu 1/2018- Polskie Towarzystwo terapii Manualnej Holistycznej 2023 - w trakcie -Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego – Specjalizacja w Dziedzinie Fizjoterapii

Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, konferencjach i spotkaniach naukowych. W ciągu ostatnich 5 lat przeszkoliła ponad 200 kursantów z Terapii Manualnej Rakowskiego.

2024 Kurs Diagnostyka Funkcjonalna w Chorobach ukł. Krażenia i Oddechowego; Krakowska Akademia

2024 Kurs Praktycznej Pierwszej Pomocy; Krakowska Akademia

2024 Kurs Metody Neurofizjologiczne PNF, Bobath, Neuromobilizacje; Krakowska Akademia

2024 Kurs Zaopatrzenie w wyroby medyczne, protezowanie i aparatowanie kończyn i tułowia; Krakowska Akademia

2024 Kurs Terapii Przeciwozrędkowa; Krakowska Akademia

2024 Kurs Anatomia Palpacyjna z elementami Terapii Manualnej i lokalizacji TrPs; Krakowska Akademia

2024 Kurs Stymulacja śródmięśniowa (dry needling) Krakowska Akademia

2024 Kurs Zalecenia żywieniowe i dietetyka u osób chorych i aktywnych fizycznie; Krakowska Akademia

2023 Kurs Farmakologia dla Potrzeb Fizjoterapii; Krakowska Akademia

2023 Kurs Fizjoterapia Oparta na Faktach; Krakowska Akademia

2023 Kurs Diagnostyka Obrazowa dla Potrzeb Fizjoterapii- USG, Radiologia, EEG,EMG;



2 z 2

### Michał Grząślewicz

mgr fizjoterapii, terapeuta z II stopniem kompetencji, aktywnie uczestniczy w szkoleniach, konferencjach i spotkaniach naukowych z zakresu Fizjoterapii

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt.

## Warunki uczestnictwa

### Wymagania formalne

W programie podstawowym uczestniczyć mogą lekarze, magistrowie rehabilitacji ruchowej, fizjoterapii oraz studenci ostatniego roku studiów magisterskich tych kierunków, **a także licencjaci fizjoterapii.**

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

## Informacje dodatkowe

Uczestnik po ukończeniu kursu: Terapia Manualna Rakowskiego - kurs podstawowy moduł III otrzymuje zaświadczenie.

Cały kurs Terapii Manualnej Rakowskiego obejmuje cztery części, każda trwa pięć dni (od poniedziałku do piątku) - razem 218 godzin edukacyjnych.

### Terminy poszczególnych modułów:

**moduł I: 03-07.03.2025**

**moduł II: 05-09.05.2025**

**moduł III: 07-11.07.2025**

**moduł IV: 22-26.09.2025**

Łączna cena kursu podstawowego, obejmująca **4 moduły** wynosi **12000 zł.**

Opłatę w wysokości **3000 zł** można wносить **za każdy moduł** oddzielnie.

Podstawa zwolnienie z VAT: pozostałe zwolnienia przedmiotowe art. 43 ust. 26 pkt a ustawy o VAT.

Zaplanowane przerwy:

w dn. 7.07.2025 w godzinach:

11:00-11:15

13:15-13:30

15:30-16:15

w dn. 11.07.2025, w godzinach:

9:45-10:00

11:55-12:10

13:30-13:45

w pozostałe dni trwania kursu w godzinach:

9:45-10:00

11:55-12:10

13:30-13:45

15:30-16:15

Ukończenie czterech modułów kursu podstawowego **uprawnia do dalszego kształcenia specjalistycznego TMR** w pełnym lub wybranym zakresie.

## 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](mailto:instytut@ctmrakowski.pl)

**Telefon** (+48) 618 147 900