



CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

76 ocen

Szkolenie: Zintegrowane techniki terapii tkanek miękkich: MTG, diagnostyka kręgosłupa i punkty spustowe

Numer usługi 2025/06/06/178006/2799135

5 400,00 PLN brutto

5 400,00 PLN netto

56,25 PLN brutto/h

56,25 PLN netto/h

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 96 h

📅 10.11.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

50

Data zakończenia rekrutacji

08-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

96

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do kompleksowej pracy z pacjentem z dolegliwościami bólowymi układu mięśniowo-szkieletowego. Uczestnicy nabywają umiejętności diagnostyki i terapii manualnej kręgosłupa, masażu tkanek głębokich oraz pracy z punktami spustowymi i technikami rozluźniania mięśniowo-powięziowego w oparciu o anatomię palpacyjną i funkcjonalną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Charakteryzuje anatomię funkcjonalną i palpacyjną układu mięśniowo-powięziowo-więzadłowego oraz relacje kręgosłupa z innymi strukturami ciała. Zna zasady Masażu Tkanek Głębokich, terapii manualnej kręgosłupa oraz technik MPR, PIR i PRT. Rozpoznaje wskazania, przeciwwskazania oraz czerwone flagi do terapii manualnej i pracy z punktami spustowymi. Rozumie strategie planowania terapii manualnej, biomechaniczne zależności między strukturami ciała a objawami oraz mechanizmy powstawania zespołów bólowych.	Omawia relacje anatomiczne, biomechaniczne i neurologiczne między strukturami ciała.	Test teoretyczny
	Wskazuje przeciwwskazania i czerwone flagi w terapii manualnej.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje techniki terapeutyczne i uzasadnia ich zastosowanie w zależności od diagnozy.	Test teoretyczny
	Definiuje dysfunkcje segmentalne oraz opisuje mechanizmy powstawania punktów spustowych.	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI Samodzielnie przeprowadza badanie funkcjonalne i palpacyjne ciała, rozpoznaje punkty spustowe i dysfunkcje kręgosłupa. Wykonuje techniki Masażu Tkanek Głębokich, mobilizacje, MET, MPR, PIR i PRT zgodnie z diagnozą. Planowanie i realizacja indywidualnej terapii manualnej z monitorowaniem postępów. Ocenia pacjenta w stanie ostrym i dobiera bezpieczne techniki pracy.	Prawidłowe wykonanie technik terapeutycznych z zachowaniem zasad biomechaniki, ergonomii i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocena postawy, wzorców ruchowych oraz palpacja tkanek i struktur anatomicznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobór technik do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz projektowanie terapii na podstawie case study.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Argumentowanie wyboru metod w odniesieniu do objawów i diagnozy klinicznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Nawiązuje profesjonalną relację terapeutyczną, skutecznie komunikuje się z pacjentem i zespołem.	Jasne i empatyczne przekazywanie informacji pacjentowi, wyjaśnianie celu i przebiegu terapii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje terapię z uwzględnieniem potrzeb, komfortu i bezpieczeństwa pacjenta.	Organizacja sesji terapeutycznej zgodnie z zasadami etyki, higieny i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad etyki zawodowej i potrafi współpracować interdyscyplinarnie.	Współpraca z innymi specjalistami oraz aktywność i argumentacja w pracy zespołowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uzasadnia dobór technik i ocenia efektywność terapii w kontekście pracy zespołowej.	Ocena skuteczności i modyfikacja terapii w zależności od reakcji pacjenta.	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?

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Program

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji prowadzącego będzie flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły do masażu.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. 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: 96 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy i walidacja)

Godziny kursu :

Moduł 1: termin 10-12 listopada 2025

- poniedziałek - 15-21
- wtorek - 8-18
- środa - 9-17

Moduł 2: termin 21-23 listopada 2025

- piątek: 15-21
- sobota: 8-18
- niedziela: 9-17

Moduł 3: termin 4-7 grudnia 2025

- czwartek: 9-17
- piątek: 15-21
- sobota: 9-17
- niedziela: 9-13

Moduł 4: termin 12-14 grudnia 2025

- piątek: 10-18
- sobota: 10-18
- niedziela: 9-15

Zakres tematyczny

Teoria+praktyka - część teoretyczna jest zawsze wplatana w ćwiczenia protyczne - omówienie każdej metody przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Moduły 1 i moduł 2:

MTG

Zakres tematyczny

Teoria + Praktyka - każde zagadnienie, każda praktyka jest poprzedzana krótką teorią

Teoria - 8 godzin

Praktyka - 40 godzin

Część teoretyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Definicja masażu tkanek głębokich i przedstawienie filozofii koncepcji.
- Zasady masażu tkanek głębokich.
- Rodzaj chwytów stosowanych w MTG i kierunek ruchów.
- Narzędzia pracy w MTG.
- Ergonomia pracy terapeuty.
- Sposób myślenia zgodnie z koncepcją MTG i strategię pracy w MTG.
- Czytanie ciała i zasady strukturalnej pracy z ciałem.
- Plan pracy w serii spotkań terapeutycznych (Plan dla serii 10 i 6 spotkań).

Część praktyczna kursu masaż tkanek głębokich:

- Ocena wizualna ciała (bodyreading)
- Badanie całego ciała (screening ciała)
- Stawianie diagnozy
- Diagnostyka naczyniowa, neurologiczna, diagnostyka różnicowa jamy brzusznej, testy kliniczne i ortopedyczne

- Relacja struktur w taśmach mięśniowo-powięziowych i transmisja napięć w ich obrębie
- Palpacja struktur poddawanych terapii
- Struktury mięśniowo-powięziowe oraz aspekty terapeutyczne i diagnostyczne podejmowane podczas kursu

1 MODUŁ KURSU

- Terapia w obrębie taśm: tylnej, przedniej powierzchownej i głębokiej, bocznej, skośnej
- Testy funkcjonalne, naczyniowe i neurologiczne w obrębie odcinka szyjnego
- Praca na strukturach anatomicznych:
 - Prostownik grzbietu
 - Prostowniki głowy i szyi
 - Mięśnie podpotyliczne
 - Czepiec ścięgnisty
 - Mięsień czworoboczny grzbietu
 - Dźwigacz łopatki
 - Mostkowo-obończykowo-sutkowym
 - Żwacz, skroniowy, czołowy
 - Ocena wizualna i funkcjonalna klatki piersiowej
 - Mobilizacja mostka
 - Mobilizacje żeber
 - Mięsień piersiowy większy i mniejszy
 - mięśnie międzyżebrowe
 - Podobojczykowy
 - Badanie i diagnostyka różnicowa jamy brzusznej
 - Praca na strukturach anatomicznych:
 - Mięsień prosty, skośne brzucha, mięsień piramidowy
 - Mięśnie pochyłe
 - Przepona oddechowej
 - Mięsień biodrowy i lędźwiowy
 - Czworoboczny lędźwi
 - Gruszkowaty
 - Pośladkowy wielki
 - Tkanki w obszarze kości krzyżowej i ogonowej

2 MODUŁ KURSU

- Ocena wizualna ciała
- Praca w obrębie taśm: tylnej, przedniej, skośnej, bocznej, kończyn górnych
- Praca na strukturach anatomicznych:
 - Więzadło krzyżowo-guzowe
 - Mięśnie kulszowo-goleniowe
 - Trójgłowy łydki
 - Ścięgno Achillesa
 - Guz piętowy
 - Rozciągnio podeszwowe
 - Czworogłowy uda
 - Więzadło pachwinowe
 - Rzepka i system powięziowy kolana
 - Piszczelowy przedni i powięź grzbietowa stopy
 - Pasma biodrowo-piszczelowe i naprężacz powięzi szerokiej
 - Mobilizacja stawu biodrowego
 - Pośladkowy średni
 - Obszar okołokrętarzowy
 - Mięśnie strzałkowe
 - Mięśnie przywodziciele uda
 - Głębokie zginacze stawu skokowego
 - Diagnostyka rejonu łopatki, ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna
 - Praca na strukturach anatomicznych:
 - Mięsień równoległoboczny
 - Najszerszy grzbietu
 - Zębaty przedni
 - Mięśnie obłe
 - Mięsień nad- i podgrzebieniowy
 - Naramienny

- Trójęłowy i dwujęłowy ramienia
- Mięśnie zginacze i prostowniki stawu nadgarstkowego
- Mięśnie dłoni

Moduł 3.

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

Dzień 1. Zajęcia teoretyczne:

godziny: 11:00-12:30

Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja.

Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa.

Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych.

Zaburzenia postawy – punkty spustowe.

Przeciwwskazania do terapii.

Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako istotne narzędzie badawcze.

Metody i skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR

Dzień 1. Zajęcia praktyczne:

godziny: 12:30-17:00

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

Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa.

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

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

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

Dzień 2. Zajęcia praktyczne:

godziny: 9:00-17:00

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

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Napięciowe bóle głowy
- Zaburzenia snu
- Zaburzenia pracy mm. Oddechowych
- Zespół górnego otworu klatki piersiowej TOS
- 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:

godziny: 9:00-17:00

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 podeszwy 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:

godziny: 9:00-13:00

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 podeszwy stopy

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

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

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

Moduł 4. Kręgosłup

Zakres tematyczny

Teoria + Praktyka - każde zagadnienie, każda praktyka jest poprzedzana krótką teorią

Teoria - 3 godzin

Praktyka - 21 godzin

MIEDNICA (część teoretyczna)

- Choroby i dolegliwości kompleksu miednicznego.
- Kliniczne aspekty terapii miednicy.
- Relacje naczyniowe, neurologiczne, mechaniczne rejonu miednicy.
- Relacje trzewne miednicy.
- Czerwone flagi.

MIEDNICA (część praktyczna)

- Badanie ortopedyczne miednicy.
- Badanie stawów krzyżowo-biodrowych.
- Badanie talerzy biodrowych (rotacja przednia-tylna, upslip/downslip, outflare/downflare).
- Badanie spojenia łonowego.
- Badanie kości krzyżowej.
- Terapia dla kości krzyżowej w nutacji.
- Terapia dla kości krzyżowej w kontrnutacji.
- Terapia dla kości krzyżowej w rotacji lewej/prawej.
- Terapia dla talerzy biodrowych ustawionych w rotacji przedniej.
- Terapia dla talerzy biodrowych ustawionych w rotacji tylnej.
- Terapia dla spojenia łonowego przesunięciu górnym.
- Terapia dla spojenia łonowego przesunięciu dolnym.
- Terapia dla zablokowanego spojenia łonowego.
- Terapia dla stawów krzyżowo-biodrowych.
- Balansowanie kości krzyżowej.

KRĘGOSŁUP ŁĘDŹWIOWY (część teoretyczna)

- Choroby i dolegliwości odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
- Kliniczne aspekty terapii kręgosłupa lędźwiowego.
- Relacje naczyniowe, neurologiczne, mechaniczne kręgosłupa lędźwiowego
- Relacje trzewne kręgosłupa lędźwiowego.
- Czerwone flagi

KRĘGOSŁUP ŁĘDŹWIOWY (część praktyczna)

- Badanie neurologiczne odcinka lędźwiowego.
- Badanie segmentów kręgosłupa lędźwiowego w siadzie.
- Badanie segmentów kręgosłupa lędźwiowego w leżeniu bokiem.
- Badanie segmentów kręgosłupa lędźwiowego w leżeniu przodem.
- Techniki mobilizacji zablokowanych segmentów kręgosłupa lędźwiowego.
- Terapia kręgosłupa w zależności od określonej dysfunkcji na podstawie badania.
- Terapia „manipulacji bez manipulacji”.

- Techniki MET dla zablokowanych segmentów lędźwiowych.
- Technika manipulacji odcinka lędźwiowego.

KRĘGOSŁUP PIERSIOWY, ŻEBRA, MOSTEK (część teoretyczna)

- Choroby i dolegliwości kompleksu piersiowego.
- Kliniczne aspekty terapii odcinka piersiowego i żeber.
- Relacje naczyniowe, neurologiczne, mechaniczne rejonu odcinka piersiowego.
- Relacje trzewne odcinka piersiowego.
- Czerwone flagi.

KRĘGOSŁUP PIERSIOWY, ŻEBRA, MOSTEK (część praktyczna)

- Badanie neurologiczne kręgosłupa piersiowego.
- Badanie ortopedyczne kręgosłupa piersiowego.
- Badania kręgosłupa piersiowego.
- Badanie żeber.
- Badanie mostka.
- Techniki terapeutyczne dla mostka w relacji z żebrami oraz osierdziem.
- Techniki mobilizacji zablokowanych segmentów kręgosłupa

WALIDA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 103

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 103 Wprowadzenie do metody MTG, jej filozofii i zastosowania. Ocena wizualna oraz screeningowe badanie ciała pacjenta.	Paweł Szeklicki	10-11-2025	15:00	17:00	02:00
2 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	10-11-2025	17:00	17:15	00:15
3 z 103 Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu w pozycji leżącej.	Paweł Szeklicki	10-11-2025	17:15	19:00	01:45
4 z 103 Przerwa obiadowa	Paweł Szeklicki	10-11-2025	19:00	19:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 103 Omówienie oraz opracowanie struktur taśmy tylnej w tym prostownika grzbietu z włączeniem funkcji zginania grzbietu, elongacji, skrętu tułowia i wyprostu	Paweł Szeklicki	10-11-2025	19:45	21:00	01:15
6 z 103 Omówienie oraz opracowanie mięśni podpotylicznych, czepca ścięgnistego i mięśnia czołowego.	Paweł Szeklicki	11-11-2025	08:00	09:00	01:00
7 z 103 Omówienie oraz opracowanie struktur głowy w tym mięśni żwacza, skroniowego badanie funkcjonalne odcinka szyjnego, terapia mięśnia mostkowo-obojęczkowego-sutkowego	Paweł Szeklicki	11-11-2025	09:00	11:00	02:00
8 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	11-11-2025	11:00	11:15	00:15
9 z 103 Omówienie i wykonania badania jamy brzusznej, omówienie i opracowanie rejonu powłok brzusznych w tym mięśni prostego brzucha, skośnych zewnętrznych brzucha i mięśni piramidowych.	Paweł Szeklicki	11-11-2025	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	11-11-2025	13:00	13:45	00:45
11 z 103 Ocena wizualna klatki piersiowej, omówienie typów, opracowanie globalnej terapii klatki piersiowej, mięśni piersiowych większych, mniejszych, podobojczykowych.	Paweł Szeklicki	11-11-2025	13:45	16:45	03:00
12 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatk, prostowników głowy i szyi w pozycji siedzącej.	Paweł Szeklicki	11-11-2025	16:45	17:00	00:15
13 z 103 Opracowanie mięśni czworobocznego grzbietu, dźwigacza łopatk, prostowników głowy i szyi w pozycji leżącej.	Paweł Szeklicki	11-11-2025	17:00	18:00	01:00
14 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni pochyłych przednich i przepony.	Paweł Szeklicki	12-11-2025	09:00	11:00	02:00
15 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	12-11-2025	11:00	11:15	00:15
16 z 103 Omówienie i opracowanie mięśnia lędźwiowego i biodrowego	Paweł Szeklicki	12-11-2025	11:15	13:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 103 Omówienie i opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi w pozycji leżącej.	Paweł Szeklicki	12-11-2025	13:00	15:00	02:00
18 z 103 Omówienie i opracowanie mięśnia pośladkowego wielkiego i gruszkowatego, tkanek w rejonie kości krzyżowej i ogonowej. ~podsumowanie i zakończenie 1 modułu.	Paweł Szeklicki	12-11-2025	15:00	16:00	01:00
19 z 103 Omówienie i opracowanie tkanek w rejonie kości krzyżowej i ogonowej. ~podsumowanie i zakończenie 1 modułu.	Paweł Szeklicki	12-11-2025	16:00	17:00	01:00
20 z 103 Wprowadzenie do zagadnień związanych z kończyną dolną, ocena wizualna kończyny dolnej. Omówienie i opracowanie struktur mięśni kulszowo-goleniowych.	Paweł Szeklicki	21-11-2025	15:00	17:00	02:00
21 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	21-11-2025	17:00	17:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni trójąłowego łydki oraz rejonu rozciągna podeszwowego i stopy.	Paweł Szeklicki	21-11-2025	17:15	19:00	01:45
23 z 103 Przerwa obiadowa	Paweł Szeklicki	21-11-2025	19:00	19:45	00:45
24 z 103 Opracowanie rejonu rozciągna podeszwowego i stopy.	Paweł Szeklicki	21-11-2025	19:45	21:00	01:15
25 z 103 Omówienie i opracowanie rejonu stawu kolanowego, rzepki, mięśnia czworogłowego uda	Paweł Szeklicki	22-11-2025	08:00	09:00	01:00
26 z 103 Omówienie i opracowanie rejonu pasma biodrowo-piszczelowego oraz naprężacza powięzi szerokiej i mięśnia pośladkowego średniego.	Paweł Szeklicki	22-11-2025	09:00	11:00	02:00
27 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	22-11-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni strzałkowych, obszaru przedniej strony podudzia z mięśniami piszczelowym przednim i prostownikami stawu skokowego.	Paweł Szeklicki	22-11-2025	11:15	13:00	01:45
29 z 103 Przerwa obiadowa	Paweł Szeklicki	22-11-2025	13:00	13:45	00:45
30 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni przywodzicieli uda, ścięgien zginaczy uda, więzadła pachwinowego.	Paweł Szeklicki	22-11-2025	13:45	15:45	02:00
31 z 103 Omówienie i opracowanie przyśrodkowej strony podudzia	Paweł Szeklicki	22-11-2025	15:45	17:00	01:15
32 z 103 Ocena wizualna, funkcjonalna i palpacyjna rejonu łopatki	Paweł Szeklicki	22-11-2025	17:00	18:00	01:00
33 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni równoległobocznych, najszerszego grzbietu, czworobocznego części wstępującej.	Paweł Szeklicki	23-11-2025	09:00	13:00	04:00
34 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	23-11-2025	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni rotatorów zewnętrznych i wewnętrznych stawu ramennego, mięśnia zębatego przedniego, nadgrzebieniowego, naramiennego.	Paweł Szeklicki	23-11-2025	13:15	15:00	01:45
36 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni trójgłowego ramienia, dwugłowego ramienia i zginaczy stawu łokciowego	Paweł Szeklicki	23-11-2025	15:00	16:00	01:00
37 z 103 Omówienie i opracowanie mięśni zginaczy dłoniowych i grzbietowych nadgarstka oraz mięśni dłoni. Podsumowanie i zakończenie kursu. Wręczenie dyplomów.	Paweł Szeklicki	23-11-2025	16:00	17:00	01:00
38 z 103 Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	09:00	09:15	00:15
39 z 103 Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	09:15	09:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
40 z 103 Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	09:30	09:40	00:10
41 z 103 Zaburzenia postawy – punkty spustowe. Przeciwwskazania do terapii.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	09:40	09:50	00:10
42 z 103 Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako istotne narzędzie badawcze.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	09:50	10:00	00:10
43 z 103 Metody i skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR	Paweł Szeklicki	04-12-2025	10:00	10:15	00:15
44 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	04-12-2025	10:15	10:30	00:15
45 z 103 Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa. Techniki: TP, MPR, PRT, PIR. Czworoboczny – trapezowy	Paweł Szeklicki	04-12-2025	10:30	11:00	00:30
46 z 103 MOS – praca z nerwem dodatkowym.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	11:00	11:30	00:30
47 z 103 Pochyłe	Paweł Szeklicki	04-12-2025	11:30	12:00	00:30
48 z 103 Piersiowy większy .	Paweł Szeklicki	04-12-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 103 Piersiowy mniejszy.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	12:30	13:00	00:30
50 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	04-12-2025	13:00	13:40	00:40
51 z 103 Podobojczykowy – 1 żebro	Paweł Szeklicki	04-12-2025	13:40	14:00	00:20
52 z 103 Przepona	Paweł Szeklicki	04-12-2025	14:00	14:30	00:30
53 z 103 Zębaty przedni	Paweł Szeklicki	04-12-2025	14:30	15:00	00:30
54 z 103 Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ.	Paweł Szeklicki	04-12-2025	15:00	15:40	00:40
55 z 103 Skroniowy – relaksacja	Paweł Szeklicki	04-12-2025	15:40	16:20	00:40
56 z 103 MOS – n. dodatkowy, n. błędny .	Paweł Szeklicki	04-12-2025	16:20	17:00	00:40
57 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	05-12-2025	15:00	15:15	00:15
58 z 103 Rotatory zew. i wew. staw ramienny.	Paweł Szeklicki	05-12-2025	15:15	17:15	02:00
59 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	05-12-2025	17:15	18:00	00:45
60 z 103 Dwugłowy i trójgłowy ramienia.	Paweł Szeklicki	05-12-2025	18:00	18:10	00:10
61 z 103 Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców .	Paweł Szeklicki	05-12-2025	18:10	18:45	00:35
62 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	05-12-2025	18:45	19:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
63 z 103 Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców.	Paweł Szeklicki	05-12-2025	19:00	21:00	02:00
64 z 103 Techniki: TP,MPR, PRT, PIR. Biodrowo – lędźwiowy	Paweł Szeklicki	06-12-2025	09:00	09:40	00:40
65 z 103 Węzadło pachwinowe	Paweł Szeklicki	06-12-2025	09:40	10:00	00:20
66 z 103 Pośladowy wielki	Paweł Szeklicki	06-12-2025	10:00	10:30	00:30
67 z 103 Pośladowy średni	Paweł Szeklicki	06-12-2025	10:30	11:00	00:30
68 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	06-12-2025	11:00	11:15	00:15
69 z 103 Gruszkowaty	Paweł Szeklicki	06-12-2025	11:15	12:00	00:45
70 z 103 Naprężacz powięzi szerokiej	Paweł Szeklicki	06-12-2025	12:00	12:40	00:40
71 z 103 Krawiecki	Paweł Szeklicki	06-12-2025	12:40	13:00	00:20
72 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	06-12-2025	13:00	14:00	01:00
73 z 103 Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy	Paweł Szeklicki	06-12-2025	14:00	15:45	01:45
74 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	06-12-2025	15:45	16:00	00:15
75 z 103 Dwugłowy uda.	Paweł Szeklicki	06-12-2025	16:00	16:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
76 z 103 Piszczelowy przedni. Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .	Paweł Szeklicki	06-12-2025	16:30	17:00	00:30
77 z 103 Brzuchaty łydki	Paweł Szeklicki	07-12-2025	09:00	09:45	00:45
78 z 103 Płaszczkowaty	Paweł Szeklicki	07-12-2025	09:45	10:30	00:45
79 z 103 Przerwa	Paweł Szeklicki	07-12-2025	10:30	11:00	00:30
80 z 103 Strzałkowy długi i krótki	Paweł Szeklicki	07-12-2025	11:00	11:45	00:45
81 z 103 Rozciągnięno stopy - łuk boczny	Paweł Szeklicki	07-12-2025	11:45	12:15	00:30
82 z 103 Powtórzenie wybranych zagadnień - dodatkowe pytania	Paweł Szeklicki	07-12-2025	12:15	13:00	00:45
83 z 103 wstęp. Zasady terapii, filozofia pracy. Miednica. Informacje teoretyczne. Badanie miednicy.	Rafał Uryzaj	12-12-2025	10:00	12:00	02:00
84 z 103 Przerwa	Rafał Uryzaj	12-12-2025	12:00	12:15	00:15
85 z 103 Techniki terapeutyczne w obrębie kompleksu miedniczego cz.1	Rafał Uryzaj	12-12-2025	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
86 z 103 Przerwa	Rafał Uryzaj	12-12-2025	14:00	14:45	00:45
87 z 103 Techniki terapeutyczne w obrębie kompleksu miedniczego cz.2	Rafał Uryzaj	12-12-2025	14:45	16:45	02:00
88 z 103 Kręgosłup lędźwiowy. Informacje teoretyczne. Badanie kręgosłupa lędźwiowego.	Rafał Uryzaj	12-12-2025	16:45	18:00	01:15
89 z 103 Techniki terapeutyczne dla kręgosłupa lędźwiowego cz.1	Rafał Uryzaj	13-12-2025	10:00	12:00	02:00
90 z 103 Przerwa	Rafał Uryzaj	13-12-2025	12:00	12:15	00:15
91 z 103 Techniki terapeutyczne dla kręgosłupa lędźwiowego cz.2	Rafał Uryzaj	13-12-2025	12:15	14:00	01:45
92 z 103 Przerwa	Rafał Uryzaj	13-12-2025	14:00	14:45	00:45
93 z 103 Klatka piersiowa. Informacje teoretyczne. Badanie odcinka piersiowego.	Rafał Uryzaj	13-12-2025	14:45	16:45	02:00
94 z 103 Techniki terapeutyczne dla odcinka piersiowego i klatki piersiowej cz.1	Rafał Uryzaj	13-12-2025	16:45	18:00	01:15
95 z 103 Techniki terapeutyczne dla odcinka piersiowego i klatki piersiowej cz.2	Rafał Uryzaj	14-12-2025	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
96 z 103 Odcinek szyjny. Informacje wstępne. Badanie odcinka szyjnego.	Rafał Uryzaj	14-12-2025	09:30	10:00	00:30
97 z 103 Przerwa	Rafał Uryzaj	14-12-2025	10:00	10:15	00:15
98 z 103 Techniki terapeutyczne dla kręgosłupa szyjnego cz.1	Rafał Uryzaj	14-12-2025	10:15	11:15	01:00
99 z 103 Przerwa	Rafał Uryzaj	14-12-2025	11:15	11:30	00:15
100 z 103 Techniki terapeutyczne dla kręgosłupa szyjnego cz.2	Rafał Uryzaj	14-12-2025	11:30	12:30	01:00
101 z 103 Postępowanie w stanach ostrych kręgosłupa cz.1	Rafał Uryzaj	14-12-2025	12:30	13:30	01:00
102 z 103 Postępowanie w stanach ostrych kręgosłupa cz.2 Podsumowanie. Zakończenie szkolenia.	Rafał Uryzaj	14-12-2025	13:30	14:40	01:10
103 z 103 Walidacja	-	14-12-2025	14:40	15:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 400,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Rafał Uryzaj

Fizjoterapeuta i dyplomowany osteopata z ponad 15-letnim doświadczeniem. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku fizjoterapia. Założyciel i dyrektor Centrum Szkoleniowego Rafała Uryzaja oraz Roczego Studium Terapii Tkanek Miękkich. Autor badań naukowych, publikacji oraz bestsellerowej książki „Anatomia Masażu Tkanek Głębokich”. Członek Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF) i Klubu „Ludzie Masażu”. Wydawca i autor książki Anatomia Masażu Tkanek Głębokich. Jego głównym nurtem zainteresowań jest osteopatia, praca strukturalna i integracja ciała w celu jego balansowania i harmonizacji. Mówi o sobie, że jako osoba stale żądna wiedzy, oprócz jej przekazywania od 2008 roku, nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, by być lepszym terapeutą, nauczycielem i człowiekiem.



2 z 2

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. Specjalizuje się w terapii powięziowej oraz technikach mięśniowo-powięziowych, co czyni go ekspertem w zakresie pracy z punktami spustowymi i dysfunkcjami tkanek miękkich.

Jego wiedza i umiejętności są poparte licznymi szkoleniami, m.in. z metody Fascial Manipulation L. Stecco (Level I i II) oraz terapii wisceralnej (Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija). Jest założycielem Pomorskiego Centrum Integracji Strukturalnej w Gdańsku, gdzie prowadzi praktykę opartą na holistycznym podejściu do terapii.

W ramach szkolenia Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych i mięśniowo-powięziowe rozluźnianie (MPR) Paweł Szeklicki przekazuje uczestnikom nie tylko techniczne aspekty pracy z punktami spustowymi, ale również kliniczne podejście do diagnostyki i terapii zaburzeń mięśniowo-powięziowych. Dzięki swojemu wieloletniemu doświadczeniu oraz interdyscyplinarnej wiedzy, uczy skutecznych metod terapeutycznych, które pozwalają na kompleksowe podejście do pacjentów bólowych. Jego podejście do terapii opiera się na precyzyjnej palpacji, analizie klinicznej oraz wykorzystaniu technik wspomagających, takich jak: MPR, PRT, PIR. Instruktor zwraca szczególną uwagę na skuteczną pracę z powięzią powierzchowną, co stanowi wyróżniający aspekt szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje:

- na każdym module osobny skrypt szkoleniowy

- materiały zdjęciowe i video - na wybranych modułach

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.

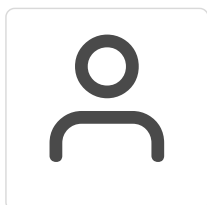
Adres

ul. Pszenna 1
80-749 Gdańsk
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233