

**TERAPIA MANUALNA RAKOWSKIEGO -
kurs podstawowy MODUŁ III**

Numer usługi 2025/06/17/115497/2822018

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

55,56 PLN brutto/h

55,56 PLN netto/h

Instytut

Rakowskiego

Danuta Sokołowska

★★★★★ 4,9 / 5

97 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 29.10.2025 do 02.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi**Lekarze, magistrowie rehabilitacji ruchowej, fizjoterapii** oraz studenci ostatniego roku studiów magisterskich na tych kierunkach, **a także licencjaci fizjoterapii.****Minimalna liczba uczestników**

12

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

22-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

54

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

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

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

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik przeprowadza profesjonalny wywiad fizjoterapeutyczny z pacjentem, w tym analizę wyników badań medycznych czyli historię choroby pacjenta	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-wegetatywnego (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, wzrok, słuch, nadmierna potliwość), choroby organiczne, urazu, zżywane leki	Wywiad ustrukturyzowany
	analizują dokumentację 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

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

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 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: 24

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Techniki zabiegowe dla L i Thi - pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	29-10-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 24 Techniki zabiegowe dla L i Thi - praktyka - cd.	Grzegorz Boczkowski	29-10-2025	11:15	13:15	02:00
3 z 24 Klinika - stany ostre	Grzegorz Boczkowski	29-10-2025	13:30	15:30	02:00
4 z 24 Autoterapia - stany ostre	Paweł Jakubiec	29-10-2025	16:15	18:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 24 Stany ostre- ciąg dalszy	Grzegorz Boczkowski	30-10-2025	08:00	09:45	01:45
6 z 24 S1 na boku - omówienie - pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	30-10-2025	10:00	11:55	01:55
7 z 24 Zespoły srk kręgosłupa L- klinika	Grzegorz Boczkowski	30-10-2025	12:10	13:30	01:20
8 z 24 Terapia Edukacyjna	Grzegorz Boczkowski	30-10-2025	13:45	15:30	01:45
9 z 24 Autoterapia - stany ostre - cd	Paweł Jakubiec	30-10-2025	16:15	18:15	02:00
10 z 24 Techniki dla skb S3. Zespoły L.	Grzegorz Boczkowski	31-10-2025	08:00	09:45	01:45
11 z 24 Techniki zabiegowe dla Thm- pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	31-10-2025	10:00	11:55	01:55
12 z 24 Klinika - zespół C/Th	Grzegorz Boczkowski	31-10-2025	12:10	13:30	01:20
13 z 24 Badanie odcinka C kręgosłupa - pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	31-10-2025	13:45	15:30	01:45
14 z 24 Autoterapia	Paweł Jakubiec	31-10-2025	16:15	18:15	02:00
15 z 24 Techniki na plecach - teoria, pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	01-11-2025	08:00	09:45	01:45
16 z 24 Zespoły C/Th	Grzegorz Boczkowski	01-11-2025	10:00	11:55	01:55
17 z 24 Walidacja - test wiedzy	-	01-11-2025	12:10	12:45	00:35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 24 Technika rotacyjno-trakcyjna- pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	01-11-2025	12:45	13:30	00:45
19 z 24 Terapia Edukacyjna	Grzegorz Boczkowski	01-11-2025	13:45	15:30	01:45
20 z 24 Autoterapia	Paweł Jakubiec	01-11-2025	16:15	18:15	02:00
21 z 24 Badanie stawów- pokaz i praktyka	Grzegorz Boczkowski	02-11-2025	08:00	09:45	01:45
22 z 24 Stawy-techniki badawcze i zabiegowe	Grzegorz Boczkowski	02-11-2025	10:00	11:55	01:55
23 z 24 Klinika - przykłady	Grzegorz Boczkowski	02-11-2025	12:10	13:30	01:20
24 z 24 Mobilizacje dla sskb	Grzegorz Boczkowski	02-11-2025	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 aparowanie kończyn i tułowia; Krakowska Akademia

2024 Kurs Terapii Przeciwozrętkowa; 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

Paweł Jakubiec

mgr fizjoterapii – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach - wydział Collegium Medicum - fizjoterapia rok ukończenia 2012; Fizjoterapeuta – numer wykonywania zawodu: 16700; Terapeuta Manualny z II° kompetencji TMR - Polskie Towarzystwo terapii Manualnej Holistycznej
3 z 3

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 - razem 218 godzin edukacyjnych.

Terminy poszczególnych modułów:

moduł I: 21-25.05.2025

moduł II: 6-10.08.2025

moduł III: 29.10-2.11.2025

moduł IV: 21-25.01.2026

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. 6.08.2025 w godzinach:

11:00-11:15

13:15-13:30

15:30-16:15

w dn. 10.08.2025, 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. Albańska 3

30-662 Kraków

woj. małopolskie

Sale szkoleniowe Med Coach

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