



Rehaintegro sp. z
o.o. sp. k.

★★★★★ 4,7 / 5

3 845 ocen

kurs "Terapia punktów spustowych z anatomią palpacyjną"

Numer usługi 2025/07/02/8530/2853963

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 12.03.2026 do 11.04.2026

4 920,00 PLN brutto

4 000,00 PLN netto

98,40 PLN brutto/h

80,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), dyplom technika masażysty, studentów 2 roku studiów fizjoterapeutycznych. Usługa również adresowana dla: Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	05-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs „Terapia punktów spustowych z anatomią palpacyjną” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania terapii pacjenta z bólem mięśniowo-powięziowym od diagnostyki funkcjonalnej, przez terapię manualną po instruktaż w zakresie autoterapii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia omawia cele terapii punktów spustowych; charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do tej formy terapii	- wskazuje główne cele, jakie można osiągnąć dzięki tej formie terapii, - omawia wskazania i przeciwwskazania do terapii	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia charakteryzuje punkt spustowy; przedstawia techniki konieczne do dezaktywacji punktów spustowych	- wskazuje cechy charakterystyczne dla punktu spustowego, - wskazuje które techniki fizjoterapii najlepiej pomogą w dezaktywacji punktów spustowych	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia charakteryzuje zespół bólu mięśniowo-powięziowego i związane z nimi punkty spustowe bólu; opisuje podstawowe testy diagnostyczne wykorzystywane w terapii punktów spustowych; sporządza plan fizjoterapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta; dzieli się nabytymi doświadczeniami w zgodzie z kodeksem etyki zawodowej	- wskazuje obszar bólu rzutowanego z danego mięśnia, - lokalizuje określone struktury anatomiczne i odszukuje mięśniowo-powięziowe punkty spustowe w ciele pacjenta. - tworzy, weryfikuje i modyfikuje program terapeutyczny osób z zespołem bólu mięśniowo-powięziowego. - nadzoruje całość procesu terapeutycznego, stosując wiedzę anatomiczną, techniki manualne i przestrzegając kodeksu etyki.	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

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

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, techników masażyстів, studentów co najmniej 2 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka.

Czas: 6 dni (2 moduły po 3 dni), 50 godzin dydaktycznych, 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Uczestnik zobowiązany jest do uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć (dotyczy każdego zjazdu).

Frekwencja Uczestnika potwierdzona jest listą obecności - Uczestnik podpisuje się na liście każdego dnia usługi.

Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe (ang. myofascial trigger points) to miejsca o zwiększonej wrażliwości uciskowej wyczuwalne jako niewielkie zgrubienia w obrębie napiętych pasm włókien mięśniowych. Są one bolesne przy ucisku i bywają przyczyną charakterystycznego bólu rzutowanego lub promieniującego, tkliwości uciskowej a nawet objawów ze strony autonomicznego układu nerwowego. Innymi częstymi objawami są sztywność mięśni i stawów oraz ograniczenie zakresów ruchu. Są one odpowiedzialne za ból mięśniowo-powięziowy, który według niektórych autorów występuje nawet w 93% pacjentów z różnego rodzaju zespołami bólowymi. Jednym ze skuteczniejszych środków terapeutycznych są różnego rodzaju techniki manualne uzupełnione o autoterapię. Zaburzenia w układzie mięśniowo-powięziowym oraz punkty spustowe obecne są u wielu pacjentów z różnego rodzaju dolegliwościami bólowymi. Zespół bólu mięśniowo-powięziowego, czyli zespół związany z występowaniem i aktywnością mięśniowo-powięziowych punktów spustowych jest często znaczącą komponentą dolegliwości bólowych narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym. Terapia punktów spustowych staje się nieodłącznym elementem postępowania fizjoterapeutycznego.

90 % czasu kursu poświęcone jest na praktykę, omawiana jest anatomia palpacyjna struktur mięśniowych, omawiane są przyczyny powstawania przeciążeń w danej okolicy, występujące wzorce rzutowania/promieniowania bólu, następnie testy kliniczne, testy długości mięśni. Po dokonaniu palpacji określonych mięśni wykonywane jest badanie punktów spustowych oraz prowokacja bólu rzutowanego/promieniującego. Głównym środkiem terapeutycznym omawianym podczas kursu jest masaż miejscowy (głównie masaż poprzeczny, masaż głęboki, ucisk) oraz ćwiczone są techniki autoterapii.

Ćwiczenia praktyczne odbywają się w parach, na kozetkach (jedna kozetka na parę).

Program kursu:

Moduł I

Dzień 1.

9.00 – 11:15

Wprowadzenie (wstęp teoretyczny do terapii punktów spustowych – podstawy teoretyczne, patofizjologia zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, przyczyny ich powstawania i czynniki podtrzymujące).

11:15 – 11:30 przerwa

11:30 – 13:30

Podstawowe informacje praktyczne na temat diagnostyki mięśniowo-powięziowych punktów spustowych – ćwiczenia rozpoznawania zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, nauka wyczuwania napiętych pasm włókien mięśniowych, ocena wrażliwości uciskowej tkanek, nauka palpacji punktów spustowych i prowokowania bólu rzutowanego.

13:30 – 14:30 przerwa

14:30 – 17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworobocznego grzbietu i mięśnia mostkowo-obończykowo-sutkowego

Dzień 2.

9:00 – 11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni pochyłych

11:15 – 11:30 Przerwa

11:30 – 13:30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu w odcinku piersiowym (najdłuższego, biodrowo-żebrowego, kolcowego), równoległobocznego, zębatego tylnego górnego i środkowej i dolnej części czworobocznego grzbietu).

13:30 – 14:30 Przerwa

14:30 – 17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu w odcinku lędźwiowym (najdłuższy, biodrowo-żebrowy), wielodzielnego, zębatego tylnego dolnego, czworobocznego lędźwi.

Anatomia palpacyjna, badanie i terapia więzadeł międzykolcowych i nadkolcowych.

Dzień 3.

9:00 – 11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni bocznej strony biodra (naprężacz powięzi szerokiej, pośladkowy mały, średni).

11:15 – 11:30 – Przerwa

11:30 – 13:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia biodrowo-lędźwiowego i mięśni brzucha (prostego, skośnego zewnętrznego i wewnętrznego).

13:00 – 13:15 – Przerwa

13.15 – 14.30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia pośladkowego wielkiego oraz mięśni rotujących zewnętrznie staw biodrowy (gruszkowatego, mm. bliźniaczych, zasłaniaczy, czworobocznego uda).

Moduł II

Dzień 1.

9:00 – 11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia płatowatego głowy i szyi, dźwigacza łopatki, półkolcowego głowy i szyi oraz mięśni podpotylicznych

11:15 – 11:30 – Przerwa

11:30 – 13:30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia piersiowego większego, piersiowego mniejszego, podobojczykowego oraz zębatego przedniego

13:30 – 14:30 – Przerwa

14:30 – 17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia najszerzego grzbietu, obłego większego, podłopatkowego, naramiennego, podgrzebieniowego, nadgrzebieniowego oraz obłego mniejszego, trójgłowego i dwugłowego ramienia.

Dzień 2.

9:00 – 11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia żwacza, skroniowego, skrzydłowego przyśrodkowego i boczego oraz mięśnia długiego głowy i szyi (palpacja struktur na przedniej stronie szyi).

11:15 – 11:30 – Przerwa

11:30 – 13:30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni przedramienia i ręki (nawrotnego obłego, zginacza promieniowego nadgarstka, dłoniowego długiego, zginacza łokciowego nadgarstka, zginacza powierzchownego i głębokiego palców, odwracacza, ramiennie-promieniowego, prostownika promieniowego długiego i krótkiego nadgarstka, prostownika palców, prostownika łokciowego nadgarstka, mięśni kłębku kciuka i kłębku palca małego).

13:30 – 14:30 – Przerwa

14:30 – 17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni podudzia (brzuchatego, płaszczkowatego, zginacza długiego palców, piszczelowego tylnego, strzałkowego krótkiego, długiego, piszczelowego przedniego, prostownika długiego palców)

Dzień 3.

9:00 – 11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworogłowego uda (prostego, obszernego bocznego, obszernego przyśrodkowego, obszernego pośredniego) oraz grupy mięśni przywodzicieli uda (wielkiego, długiego, krótkiego, smukłego, grzebieniowego) i krawieckiego

11:15 – 11:30 – Przerwa

11:30 – 13:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni grupy kulszowo-goleniowej (dwugłowego – głowy krótkiej i długiej, półbłoniastego, półścięgnistego)

13:00 – 13:15 – Przerwa

13:15 – 14:30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni stopy (zginacza krótkiego palców, zginacza krótkiego palucha, odwodziciela palucha, przywodziciela palucha, odwodziciela palca małego, czworobocznego podeszwy, prostownika krótkiego palucha i palców)

14:30 - 15:00 Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Wprowadzenie (wstęp teoretyczny do terapii punktów spustowych – podstawy teoretyczne, patofizjologia zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, przyczyny ich powstawania i czynniki podtrzymujące).	Marcin Wytrązek	12-03-2026	09:00	11:15	02:15
2 z 31 przerwa	Marcin Wytrązek	12-03-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 31 Podstawowe informacje na temat diagnostyki mięśniowo-powięziowych punktów spustowych – nauka wyczuwania napiętych pasm włókien mięśniowych, ocena wrażliwości uciskowej tkanek, nauka palpacji .	Marcin Wytrzązek	12-03-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	12-03-2026	13:30	14:30	01:00
5 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworobocznego grzbietu i mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego.	Marcin Wytrzązek	12-03-2026	14:30	17:00	02:30
6 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni pochyłych.	Marcin Wytrzązek	13-03-2026	09:00	11:15	02:15
7 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	13-03-2026	11:15	11:30	00:15
8 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu	Marcin Wytrzązek	13-03-2026	11:30	13:30	02:00
9 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	13-03-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu. Anatomia palpacyjna, badanie i terapia więzadeł międzykółcowych i nadkółcowych	Marcin Wytrzązek	13-03-2026	14:30	17:00	02:30
11 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni bocznej strony biodra	Marcin Wytrzązek	14-03-2026	09:00	11:15	02:15
12 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	14-03-2026	11:15	11:30	00:15
13 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia biodrowo-lędźwiowego i mięśni brzucha	Marcin Wytrzązek	14-03-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	14-03-2026	13:00	13:15	00:15
15 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia pośladkowego wielkiego oraz mięśni rotujących zewnętrznie staw biodrowy	Marcin Wytrzązek	14-03-2026	13:15	14:30	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia płatowatego głowy i szyi, dźwigacza łopatk, półkolcowego głowy i szyi oraz mięśni podpotylicznych	Marcin Wytrzązek	09-04-2026	09:00	11:15	02:15
17 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	09-04-2026	11:15	11:30	00:15
18 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia piersiowego większego, piersiowego mniejszego, podobojczykowe go oraz zębatego przedniego.	Marcin Wytrzązek	09-04-2026	11:30	13:30	02:00
19 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	09-04-2026	13:30	14:30	01:00
20 z 31 Terapia mięśnia najszerzego grzbietu, obłego większego, podłopatkowego, naramiennego, podgrzebieniowe go, nadgrzebieniowe go oraz obłego mniejszego, trójęgłowego i dwujęgłowego ramienia.	Marcin Wytrzązek	09-04-2026	14:30	17:00	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia żwacza, skroniowego, skrzydłowego przyśrodkowego i bocznego oraz mięśnia długiego głowy i szyi (palpacja struktur na przedniej stronie szyi)	Marcin Wytrzązek	10-04-2026	09:00	11:15	02:15
22 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	10-04-2026	11:15	11:30	00:15
23 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni przedramienia i ręki	Marcin Wytrzązek	10-04-2026	11:30	13:30	02:00
24 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	10-04-2026	13:30	14:30	01:00
25 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni podudzia	Marcin Wytrzązek	10-04-2026	14:30	17:00	02:30
26 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworogłowego uda	Marcin Wytrzązek	11-04-2026	09:00	11:15	02:15
27 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	11-04-2026	11:15	11:30	00:15
28 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni grupy kulszowo-goleniowej	Marcin Wytrzązek	11-04-2026	11:30	13:00	01:30
29 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	11-04-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni stopy	Marcin Wytrązek	11-04-2026	13:15	14:30	01:15
31 z 31 Walidacja	-	11-04-2026	14:30	15:00	00:30

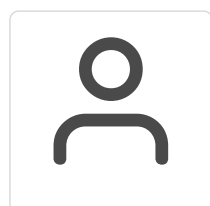
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 920,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Wytrązek

Jest fizjoterapeutą, wykładowcą Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu, absolwentem Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Pracę doktorską z zakresu wykorzystania elektromiografii u pacjentów z punktami spustowymi, bronił na Wydziale Lekarskim I Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. W latach 2010-2014 pełnił funkcję prodziekana ds. kształcenia. Aktualnie jest kierownikiem Pracowni Terapii Manualnej i Masażu Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii.

Jako klinicysta zajmuje się różnymi formami terapii manualnej i masażu, specjalizuje się w terapii punktów spustowych i masażu tkanek głębokich. Uczestnik licznych konferencji i szkoleń z zakresu fizjoterapii. Od 2010 roku pełni funkcję redaktora naczelnego Wydawnictwa Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii. Od 2018 do obecnie w RehaIntegro prowadzi kursy z zakresu terapii punktów spustowych i masażu tkanek głębokich. Jest twórcą pierwszych w Polsce studiów podyplomowych Terapia manualna tkanek miękkich, których kolejne edycje odbywają się w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii w Poznaniu.

Autor podręcznika do masażu tkanek głębokich – „Masaż tkanek głębokich. Materiały pomocnicze

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

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy.

Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Rehaintegro.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaintegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaintegro.pl/kursy/terapia-punktow-spustowych-z-anatomia-palpacyjna/>

Informacje dodatkowe

Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie Rehaintegro:

<http://www.rehaintegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Koszty dojazdu i zakwaterowanie ponosi Uczestnik.

Zawarto umowę z:

WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,

WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery".

Adres

ul. Gajowa 16
30-426 Kraków
woj. małopolskie

Hotel CITY SM Business & SPA

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Małgorzata Skoczylas

E-mail m.skoczylas.rehaintegro@gmail.com

Telefon (+48) 881 439 678