



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

★★★★★ 4,7 / 5

4 479 ocen

kurs "Terapia punktów spustowych z anatomią palpacyjną"

Numer usługi 2025/07/02/8530/2853967

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 50:00 h

📅 11.06.2026 do 22.08.2026

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

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1",
- Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój,
- Uczestników Projektu "Nowy Start w Małopolsce z EURESem",
- Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

04-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

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-obojczykowo-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 zewnątrznie 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 boczno-ramiennego 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 kłębu kciuka i kłębu 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 (test oraz analiza dowodów i deklaracji)

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia. Test teoretyczny: Osoba będąca na miejscu z ramienia organizatora rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, testy są zbierane, a następnie w całości przekazane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika.

Analiza dowodów i deklaracji: Podczas procesu kształcenia czynności wykonywane przez Uczestników są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>1 z 31 Wprowadzenie (wstęp teoretyczny do terapii punktów spustowych – podstawy teoretyczne, patofizjologia zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, przyczyny ich powstawania i czynniki podtrzymujące).</p>	Marcin Wytrązek	11-06-2026	09:00	11:15	02:15
<p>2 z 31 przerwa</p>	Marcin Wytrązek	11-06-2026	11:15	11:30	00:15
<p>3 z 31 Podstawowe informacje na temat diagnostyki mięśniowo-powięziowych punktów spustowych – nauka wyczuwania napiętych pasm włókien mięśniowych, ocena wrażliwości uciskowej tkanek, nauka palpacji .</p>	Marcin Wytrązek	11-06-2026	11:30	13:30	02:00
<p>4 z 31 przerwa</p>	Marcin Wytrązek	11-06-2026	13:30	14:30	01:00
<p>5 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworobocznego grzbietu i mięśnia mostkowo-obojętkowego-sutkowego.</p>	Marcin Wytrązek	11-06-2026	14:30	17:00	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni pochyłych.	Marcin Wytrzązek	12-06-2026	09:00	11:15	02:15
7 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	12-06-2026	11:15	11:30	00:15
8 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu	Marcin Wytrzązek	12-06-2026	11:30	13:30	02:00
9 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	12-06-2026	13:30	14:30	01:00
10 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu. Anatomia palpacyjna, badanie i terapia więzadeł międzykolewowych i nadkolewowych	Marcin Wytrzązek	12-06-2026	14:30	17:00	02:30
11 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni bocznej strony biodra	Marcin Wytrzązek	13-06-2026	09:00	11:15	02:15
12 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	13-06-2026	11:15	11:30	00:15
13 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia biodrowo-łędźwiowego i mięśni brzucha	Marcin Wytrzązek	13-06-2026	11:30	13:00	01:30
14 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	13-06-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia pośladkowego wielkiego oraz mięśni rotujących zewnętrznie staw biodrowy	Marcin Wytrązek	13-06-2026	13:15	14:30	01:15
16 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia płatowatego głowy i szyi, dźwigacza łopatki, półkolcowego głowy i szyi oraz mięśni podpotylicznych	Marcin Wytrązek	20-08-2026	09:00	11:15	02:15
17 z 31 przerwa	Marcin Wytrązek	20-08-2026	11:15	11:30	00:15
18 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia piersiowego większego, piersiowego mniejszego, podobojczykowego oraz zębatego przedniego.	Marcin Wytrązek	20-08-2026	11:30	13:30	02:00
19 z 31 przerwa	Marcin Wytrązek	20-08-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 31 Terapia mięśnia najszerzego grzbietu, obłego większego, podłopatkowego, naramiennego, podgrzebieniowego, nadgrzebieniowego oraz obłego mniejszego, trójgłowego i dwugłowego ramienia.	Marcin Wytrzązek	20-08-2026	14:30	17:00	02:30
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	21-08-2026	09:00	11:15	02:15
22 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	21-08-2026	11:15	11:30	00:15
23 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni przedramienia i ręki	Marcin Wytrzązek	21-08-2026	11:30	13:30	02:00
24 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	21-08-2026	13:30	14:30	01:00
25 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni podudzia	Marcin Wytrzązek	21-08-2026	14:30	17:00	02:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworogłowego uda	Marcin Wytrzązek	22-08-2026	09:00	11:15	02:15
27 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	22-08-2026	11:15	11:30	00:15
28 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni grupy kulszowo-goleniowej	Marcin Wytrzązek	22-08-2026	11:30	13:00	01:30
29 z 31 przerwa	Marcin Wytrzązek	22-08-2026	13:00	13:15	00:15
30 z 31 Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni stopy	Marcin Wytrzązek	22-08-2026	13:15	14:30	01:15
31 z 31 Walidacja	-	22-08-2026	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",
- WUP w Szczecinie,
- Nowy Start w Małopolsce z EURESem.

Adres

ul. Dzwonkowa 48

02-290 Warszawa

woj. mazowieckie

sala Rehaintegro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WIKTORIA BERLAK

E-mail w.berlak@rehaintegro.pl

Telefon (+48) 534 278 203