



## Terapia Dna Miednicy

Numer usługi 2025/09/03/115497/2980849

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

122,22 PLN brutto/h

122,22 PLN netto/h

Instytut

Rakowskiego

Danuta Sokołowska

★★★★★ 4,9 / 5

151 ocen

📍 Sierosław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 27 h

📅 02.12.2026 do 04.12.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs adresowany jest do **fizjoterapeutów, położnych, lekarzy: proktologów, ginekologów, urologów**. Zapraszamy również lekarzy innych specjalności.

### Minimalna liczba uczestników

12

### Maksymalna liczba uczestników

18

### Data zakończenia rekrutacji

27-11-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

27

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa szkoleniowa: "Terapia dna miednicy" przygotowuje do samodzielnego stosowania technik badawczych, zabiegowych i reedukacji w terapii dna miednicy, z uwzględnieniem etiopatogenezy dolegliwości, charakterystyki objawowej tkanek, typów zaburzeń sprawności, związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy zaburzeniami a innymi strukturami narządu ruchu, reakcji tkankowych na wzorce reagowania na stres oraz edukowania pacjenta w zakresie autoterapii dysfunkcji dna miednicy.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje technik badawcze w terapii dna miednicy	definiuje etiopatogenezę dolegliwości w rejonie dna miednicy	Test teoretyczny
	analizuje charakterystykę objawową tkanek generujących dolegliwości w obrębie struktur dna miednicy	Wywiad ustrukturyzowany
	definiuje związki przyczynowo-skutkowe zaburzeń z innymi strukturami narządu ruchu	Test teoretyczny
	wykorzystuje związki przyczynowo-skutkowe zaburzeń w terapii dna miednicy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje typy zaburzeń sprawności mięśni dna miednicy (nadmierne napięcie, obniżone napięcie, koordynacja paradoksalna)	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik stosuje techniki zabiegowe w terapii dna miednicy	wykorzystuje w terapii procedurę badawczo-zabiegową mobilizacji per rectum	Obserwacja w warunkach symulowanych
	potrafi opisać i wyjaśnić mechanizm działania zabiegu per rectum	Wywiad swobodny
	wymienia i opisuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu per rectum	Test teoretyczny
	stosuje techniki wspomagające reedukację mięśni dna miednicy w różnych typach zaburzeń sprawności	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie autoterapii dysfunkcji dna miednicy	informuje pacjenta jak samodzielnie stosować autoterapię w dysfunkcjach dna miednicy w różnych typach zaburzeń	Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres	wyjaśnia w jaki sposób rozpoznawanie wzorców może wspierać proces wyciszania objawów i wzmacniania zdrowia	Wywiad swobodny
	definiuje i wykorzystuje w terapii fizyczne mechanizmy stresu jako reakcje anatomicznych struktur narządu ruchu na ten typ negatywnego bodźcowania	Wywiad swobodny
	różnicuje objawy związane z przeżywaniem stresu wg indywidualnych wzorców reagowania	Test teoretyczny
	rozpoznaje reakcje tkankowe na wzorce reagowania na stres	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Liczba godzin usługi (27) podana jest w godzinach edukacyjnych (45-minutowych).

Liczba godzin teorii: 12 (godziny edukacyjne).

Liczba godzin praktyki 15 (godziny edukacyjne).

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania kursu.

Dno miednicy to anatomiczny kompleks struktur mięśniowych, powięziowych, więzadłowych, kostnych, stawowych oraz nerwowych i narządowych, który tworzy jedną funkcjonalną całość. Rejon ten obejmuje swoim zasięgiem kilka specjalności medycznych, przy czym specjaliści każdej z nich zajmują się nim jedynie w zakresie swoich kompetencji, w zgodzie z obowiązującymi standardami. Dno miednicy pozostaje jednak takie samo pod względem morfologicznym i czynnościowym, niezależnie od różnic postrzegania jego funkcji przez: urologa, ginekologa, proktologa, internistę, neurologa czy seksuologa, psychiatrę, bądź fizjoterapeutę i położną. Bywa, że specjaliści tych dziedzin, nie widzą zespołów dna miednicy jako kompleksu czynnościowego ściśle zintegrowanego z całością nie tylko naszej fizyczności, ale także całej osobowości. Zespoły dna miednicy (ZDM), w patogenezie czynnościowej (pierwotnej) oraz organicznej (wtórnej) to bardzo ważny problem wyrażający się różnorodnymi objawami chorobowymi. W narządzie ruchu dno miednicy pełni bardzo ważną funkcję jako część brzuszno-mechanizmu wspomaganego prostowania i stabilizacji tułowia. Niesprawność jego struktur niesie konsekwencje w całym tym mechanizmie zaburzając m.in. czynność przepony oddechowej. Stąd dysfunkcje przenoszą się na segmenty ruchowe dolnego odcinka piersiowego kręgosłupa doprowadzając, w łuku odruchowym, do zaburzeń czynności narządów jamy brzucha. Mogą się one wyrażać m.in. chorobami wrzodowymi, zaburzeniami perystaltyki, zespołem jelita grubego nadwrażliwego, nieuzasadnionymi obiektywnie kolkami nerkowymi, bólami brzucha, biegunkami, zaparciami i wieloma innymi objawami. Ponadto niesprawność brzuszno-mechanizmu doprowadza do nierównowagi mięśniowo-stawowej i w następstwie do przeciążeń statycznych segmentów ruchowych praktycznie całego kręgosłupa. Ilościowo dominują tu segmenty lędźwiowe dolne. Konsekwencją są bóle tego rejonu: miejscowe, promieniujące, rzutowane, inne objawy chorobowe oraz procesy zwyrodnieniowe o charakterze pierwotnym, itd. Zespoły dna miednicy wyrażają się także bezpośrednim wpływem na stawy krzyżowobiodrowe. Od pierwszych godzin życia do śmierci należą one do tzw. kluczowych rejonów ciała. Wchodzą w ścisłe interakcje z drugim, dominującym rejonem kluczowym, mianowicie ze strukturami połączenia głowowo-szyjnego. Wspólnie oraz każdy z tych rejonów z osobna wywierają silny wpływ na układ wegetatywny. Jednym z następstw tego procesu jest zaburzenie czynności mięśni gładkich układu oddechowego, krążenia, pokarmowego, moczowego, najczęściej o charakterze © Centrum Terapii Manualnej. [www.ctmrakowski.pl](http://www.ctmrakowski.pl) spastycznym itd. U mężczyzn dolegliwości odczuwane w rejonie krocza, podbrzusza, zaburzenia mikcji przypisuje się chorobom prostaty. A u kobiet często upatruje się przyczyn w zaburzeniach spowodowanych porodami i ciążą. Dno miednicy to obszar związany ze sprawnością seksualną oraz rozrodczą. Dysfunkcje jego struktur doprowadzają do istotnych zaburzeń w tej sferze. Dyspareunia, anorgazmia, przedwczesny wytrysk, zaburzenia erekcji, wszelkie bóle genitaliów, świądy, przeczulice w rejonie krocza, obniżenie a czasem zanik libido, to najczęściej spotykane następstwa ZDM i innych struktur pozostających z tym zespołem w interakcjach. Zaburzenie czynności stawów krzyżowo-biodrowych może doprowadzać m.in. do zaburzeń miesiączkowania, samoistnych poronień, trudności z zachodzeniem w ciążę i do wielu innych dolegliwości. Struktury dna miednicy okazały się jednym z systemów najbardziej wrażliwych na stres związany z rodzicielskimi wzorcami reagowania na trudne sytuacje. Przetrwale w filogenezie mięśnie obniżające ogon: pętla łonowo-odbytnicza, pętla łonowo-guziczna, m. guziczny nadal reagują na emocje pierwotne człowieka, w drodze odruchu bezwarunkowego, skurczem i nadmiernym napięciem spoczynkowym. Bywa ono wzmacniane i utrwalane w odruchu warunkowym jako nabyte wzorce rodzicielskie, wyrażając się indywidualnym sposobem reagowania na stres.

#### **Program kursu:**

#### **I. Podstawowe założenia teoretyczne Terapii Manualnej Rakowskiego (TMR).**

1. Definicja TMR.
2. Podstawowe pojęcia charakteryzujące model dynamiczny Terapii Manualnej Holistycznej
3. Patologiczna czynnościowo aktywność tkankowa (CZST)
4. Sfery osobowości człowieka i ich wzajemne oddziaływanie.
5. Fizyczne mechanizmy psychogenności.

#### **II. Struktury anatomiczne rejonu dna miednicy**

1. Struktury anatomiczne tworzące dno miednicy: • mięśnie przepony miednicznej
2. Stosunki anatomiczne mięśni i narządów miednicy mniejszej.
3. Struktury pozostające w bezpośrednich związkach czynnościowych ze strukturami dna miednicy
4. Dno miednicy – czynności statyczne i czynności dynamiczne.
5. Dno miednicy jako jedna z płaszczyzn poprzecznych narządu ruchu.
6. Struktury anatomiczne dostępne palpacji w badaniu i zabiegu per-rectum.

#### **III. Patogeneza zaburzeń czynności struktur dna miednicy**

1. Choroby organiczne struktur dna miednicy (przyczyny pochodzenia wtórnego)
2. Urazy.

3. Porody (naturalne, zabiegowe, z powikłaniami, z nacięciami krocza).
4. Przyczyny psychogenne (przyczyny pochodzenia pierwotnego)
5. Przyczyny antygrawitacyjne.
6. Nierównowaga statyczna miednicy.
7. Brak świadomości znaczenia sprawności struktur dna miednicy.
8. Przyczyny pozamiejscowe dysfunkcji struktur dna miednicy
9. Przyczyny mieszane.

#### **IV. Objawy chorobowe zaburzeń czynności struktur dna miednicy**

1. Objawy urologiczne
2. Objawy proktologiczne.
3. Zaburzenia seksualności.
4. Zaburzenia ginekologiczne
5. Objawy dermatologiczne
6. Objawy odległe
7. Inne

#### **V. Mechanizm wysiłkowego nietrzymania moczu.**

#### **VI. Charakterystyka objawowa tkanek generujących objawy w zespołach dna miednicy**

1. Zespół więzadła krzyżowo-guzowego.
2. Zespół więzadeł krzyżowo-biodrowych.
3. Zespół mięśnia gruszkowatego.
4. Zespół czynnościowego przejścia piersiowo-lędźwiowego.
5. Inne.

#### **VII. Badanie struktur dna miednicy – zajęcia teoretyczne i praktyczne**

1. Mobilizacja per-rectum- wskazania • przeciwwskazania
2. Badanie sprawności struktur dna miednicy.
3. Badanie aktywności tkankowej struktur dna miednicy.
4. Badanie stawów krzyżowo-biodrowych (przez punkty swoiste dla dysfunkcji stawowej).
5. Badanie aktywności mięśnia gruszkowatego na przyczepie do wierzchołka krętarza większego (mobilizacje uciskowe).
6. Badanie aktywności tkankowej więzadła krzyżowo-guzowego na przyczepie do kości krzyżowej i do guza kulszowego (mobilizacje uciskowe).
7. Badanie aktywności tkankowej struktur czynnościowego przejścia piersiowo-lędźwiowego (mobilizacje uciskowe więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych).
8. Badanie sprawności brzuszno-mechanizmu wspomaganego prostowania i stabilizacji tułowia (test przejścia z leżenia do siadu).

#### **VIII. Terapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy oraz ich następstw w postaci objawów chorobowych - zajęcia teoretyczne i praktyczne.**

1. Zabieg per-rectum - mobilizacje uciskowe struktur zmienionych czynnościowo.
2. Terapia zaburzeń sprawności mięśni przepony miednicy.

3. Techniki zabiegowe dla stawów krzyżowo-biodrowych • kołysanie sskb • mobilizacje uderzeniowe sskb S1 i S3.
4. Mobilizacje uciskowe mięśnia gruszkowatego na przyczepie do wierzchołka krętarza większego.
5. Mobilizacje uciskowe więzadła krzyżowo-guzowego na przyczepie do kości krzyżowej i do guza kulszowego.
6. Mobilizacje uciskowe więzadeł nadkolejowych i międzykolejowych segmentów ruchowych czynnościowego przejścia piersiowo-lędźwiowego.
7. Odtwarzanie sprawności brzuszego mechanizmu wspomaganego prostowania i stabilizacji tułowia.
8. Elektrostymulacja dopochwowa i doodbytnicza - jako metoda wspomagająca terapię zaburzeń czynności mięśni dna miednicy.

#### IX. Autoterapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy

1. Autoterapia w zaburzeniach czynności
2. Podstawowy i zaawansowany program reedukacji mięśni dna miednicy dla kobiet i mężczyzn.
3. Reedukacja mięśni dna miednicy podczas ciąży, w połogu i dalszych etapach życia kobiety.
4. Samodzielne mobilizacje uciskowe wybranych struktur generujących objawy w rejonie dna miednicy.
5. Poizometryczna relaksacja mięśni i więzadeł czynnościowo związanych z rejonem dna miednicy

#### X. Reakcje pozabiegowe.

#### XI. Podsumowanie.

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 szatnie, 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.

Kurs adresowany jest do **fizjoterapeutów, położnych, lekarzy: proktologów, ginekologów, urologów**. Zapraszamy również lekarzy innych specjalności.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Podstawowe założenia teoretyczne Terapii Manualnej Rakowskiego TMR	Bogumiła Dampc	02-12-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	02-12-2026	11:00	11:25	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 20</b> Struktury anatomiczne rejonu dna miednicy	Bogumiła Dampc	02-12-2026	11:25	13:00	01:35
<b>4 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	02-12-2026	13:00	13:20	00:20
<b>5 z 20</b> Patogeneza zaburzeń czynności struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	02-12-2026	13:20	15:00	01:40
<b>6 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	02-12-2026	15:00	16:00	01:00
<b>7 z 20</b> Objawy chorobowe zaburzeń czynności struktur dna miednicy	Dominika Sikora	02-12-2026	16:00	18:00	02:00
<b>8 z 20</b> Mechanizm wysiłkowego nietrzymania moczu	Bogumiła Dampc	03-12-2026	09:00	11:00	02:00
<b>9 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	03-12-2026	11:00	11:25	00:25
<b>10 z 20</b> Charakterystyka objawowa tkanek generujących objawy w zespołach dna miednicy	Bogumiła Dampc	03-12-2026	11:25	13:00	01:35
<b>11 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	03-12-2026	13:00	13:20	00:20
<b>12 z 20</b> Badanie struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	03-12-2026	13:20	15:30	02:10
<b>13 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	03-12-2026	15:30	16:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 20</b> Terapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy oraz ich następstw w postaci objawów chorobowych	Dominika Sikora	03-12-2026	16:30	18:30	02:00
<b>15 z 20</b> Autoterapia zaburzeń czynności struktur dna miednicy	Bogumiła Dampc	04-12-2026	09:00	11:00	02:00
<b>16 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	04-12-2026	11:00	11:25	00:25
<b>17 z 20</b> Reakcje pozabiegowe	Bogumiła Dampc	04-12-2026	11:25	13:00	01:35
<b>18 z 20</b> Przerwa	Bogumiła Dampc	04-12-2026	13:00	13:20	00:20
<b>19 z 20</b> Walidacja	-	04-12-2026	13:20	13:50	00:30
<b>20 z 20</b> Powtórki technik. Ćwiczenia praktyczne. Podsumowanie	Bogumiła Dampc	04-12-2026	13:50	15:00	01:10

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,22 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

## Bogumiła Dampc

dr n. o zdr. - Akademia Medyczna w Poznaniu - rok ukończenia 2020  
mgr fizjoterapii – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu- fizjoterapia - rok ukończenia 2007  
Fizjoterapeuta – numer prawa wykonywania zawodu: 16943  
Terapeuta Manualny z IV° kompetencji TMR Nauczyciel Dyplomowany Terapii Manualnej Rakowskiego – nr certyfikatu 4/2016 - Polskie Towarzystwo Terapii Manualnej Holistycznej.  
Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, kursach, konferencjach i spotkaniach naukowych z zakresu fizjoterapii i Terapii Manualnej. W ciągu ostatnich 5 lat przeszkoliła ponad 250 kursantów z Terapii Manualnej Rakowskiego i Terapii Dna Miednicy.  
Odbyła kurs w ciągu ostatnich 5 lat:

- Pessaroterapia „Hands-On” – J. Kociszewski – 2024
- ABC Uroginiekologii „Hands-On” – J. Kociszewski – 2024
- Fizjoterapia zaburzeń dna miednicy metodą Koszli – 2024
- Szkoła Focusingu – kurs podstawowy na 4 poziomach kształcącej umiejętności Focusingu Relacji Wewnętrznych – 2023/2024
- Pelvic Floor Sonofeedback Therapy – Ultrasonografia w fizjoterapii zaburzeń dna miednicy – Urosilesia Akademia – 2023r.
- Fizjoterapia u Urologii i Uroonkologii Mężczyzn – Urosilesia Akademia – 2023r.
- Fizjoterapia u Uroginiekologii Interdyscyplinarnie – Urosilesia Akademia – 2022r.
- Psychika, Emocje i Duchowość wg. Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – 2021r.
- „To ma sens” – szkolenie z psychoterapii dla fizjoterapeutów – Polski Instytut Ericksonowski – 2021r.



2 z 2

## Dominika Sikora

mgr fizjoterapii – rok ukończenia 2015  
W ciągu ostatnich 3 lat aktywnie asystuje przy szkoleniu kursantów z zakresu Terapii Dna Miednicy.  
Odbyła kurs w ciągu ostatnich 5 lat:

- Terapia Zaburzeń Czynności Systemu Dna Miednicy - 2022
- Integracyjna Terapia Blizn - 2023
- Połóg wczesna interwencja fizjoterapeutyczna - 2023
- Ultrasonografia i pessaroterapia w fizjoterapii uroginiekologicznej - 2023
- Uroginiekologia w praktyce - kurs z wykorzystaniem nieutralizowanych preparatów ludzkich - 2024
- Medyczny trening personalny dla kobiet w ciąży - 2024
- Kurs specjalistyczny Terapii Manualnej Rakowskiego moduł II - 2025
- Kurs specjalistyczny Terapii Manualnej Rakowskiego moduł I - 2025

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymują skrypt, patyczek do mobilizacji uciskowych, piłeczkę do mobilizacji uciskowych oraz długopis.

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://ctmrakowski.pl/rejestracja-internetowa/>

**W formularzu należy koniecznie zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany z środków BUR.**

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

#### **Dokumenty:**

Każdy absolwent otrzymuje **Dyplom ukończenia kursu**

## **Informacje dodatkowe**

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

## **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