



ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 856 ocen

Kurs Powięź - zintegrowane techniki mięśniowo-powięziowe

Numer usługi 2025/11/04/55596/3127114

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 31:00 h

📅 23.10.2026 do 25.10.2026

1 990,00 PLN brutto

1 990,00 PLN netto

64,19 PLN brutto/h

64,19 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów,
- techników fizjoterapii,
- techników masażu,
- studentów fizjoterapii od 2 roku,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

31

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo- Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie identyfikowania i badania zaburzeń powięziowych, leczenia odwracalnych dysfunkcji za pomocą różnych technik koncepcji pracy z powięzią, dzięki którym można przywrócić prawidłową pracę mięśni, stawów oraz narządów wewnętrznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje patologie systemu powięziowego oraz określa przeciwwskazania do terapii i techniki pracy z dysfunkcjami	Uczestnik definiuje rodzaje, właściwości, teorie patologii systemu powięziowego oraz przeciwwskazania do terapii	Test teoretyczny
	Uczestnik określa różne techniki pracy z dysfunkcjami mięśniowo-powięziowymi	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje fenomen rozluźnienia	Test teoretyczny
Uczestnik przywraca prawidłową pracę mięśni, stawów oraz narządów wewnętrznych wykorzystując zdobytą wiedzę i kompetencje z zakresu technik powięziowych	Uczestnik stosuje różnorodne techniki pracy z powięzią	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik stosuje mobilizację, manipulację i rozluźnienia	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik diagnozuje dysfunkcje mięśniowo-powięziowe, dobiera i wykorzystuje odpowiednie przybory w terapii	Uczestnik diagnozuje dysfunkcje mięśniowo-powięziowe, dobiera i wykorzystuje odpowiednie przybory w terapii	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik diagnozuje potrzeby pacjenta	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik komunikuje się z pacjentem, ustala potrzeby i oczekiwania	Uczestnik komunikuje pacjentowi w sposób zrozumiały wskazania do wprowadzenia terapii oraz ewentualne przeciwwskazania i konsekwencje	Analiza dowodów i deklaracji

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po zakończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnej pracy w zakresie identyfikowania i badania zaburzeń powięziowych, leczenia odwracalnych dysfunkcji za pomocą różnych technik koncepcji pracy z powięzią, dzięki którym można przywrócić prawidłową pracę mięśni, stawów oraz narządów wewnętrznych.

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.

Czas: 31 godzin dydaktycznych

PROGRAM KURSU :

DZIEŃ I

Część 1 – teoretyczna:

1. Powięź – wiadomości ogólne: budowa, rodzaje powięzi, właściwości powięzi, rola w ludzkim ciele.
2. Teorie patologii systemu powięziowego: Gęstnienie substancji podstawnej; Migracja kolagenu; Zmiany kompensacyjne.
3. Fenomen rozluźnienia: Jak go uzyskać?; Efekty kliniczne fenomenu rozluźnienia; Odczucia dla pacjenta; Objawy uwolnienia tkanki – wskazówki dla terapeuty.
4. Przeciwwskazania do terapii.
5. Badanie wzrokowe, funkcjonalne oraz palpacyjna.

Część 2 – teoretyczno-praktyczna:

1. Rodzaje technik ze względu na kierunek pracy: bezpośrednie i pośrednie.
2. Rodzaje technik ze względu na sposób prowadzenia ruchu: Mobilizacje powięzi; Manipulacje powięzi; Techniki pasywne; Techniki aktywne; Techniki intuicyjne.
3. Rodzaje technik ze względu na zakres tkanek objętych terapią: Techniki celowane; Techniki globalne.
4. Techniki aktywne wykorzystujące ruch i blokadę tkanki: Ogólne założenia; Sposoby wykonywania.
5. MET – Techniki energii mięśniowej (Muscle energy techniques): PIR; Hamowanie zwrotne; Skurcz ekscentryczny i inne

Część 3 – praktyczna:

1. Badanie tkanki.
2. Fenomen rozluźnienia: Opracowanie grzbietu; Nauka pracy na powięzi.
3. Mobilizacje powięzi: Opracowanie grzbietu; Nauka technik; Bóle stawów krzyżowo-biodrowych; Bóle okolicy kości krzyżowej.
4. Manipulacje powięzi: Opracowanie grzbietu; Nauka technik.
5. Techniki mieszane, aktywne z ruchem: Bóle okolicy kręgosłupa L; Bóle kości krzyżowej; Bóle głowy; Zablockowana powięź przejścia TH/L; Bóle okolicy kręgosłupa przejścia TH/L; Syndrom skrzyżowania dolnego.
6. Techniki globalne: Badanie symetrii rotacji KKG; Przykładowe opracowanie techniką delikatnej mobilizacji rotacyjnej powięzi KG; Badanie symetrii rotacji KKD; Przykładowe opracowanie techniką delikatnej mobilizacji rotacyjnej powięzi KD; Przykład opracowania taśmy tylnej techniką mobilizacji aktywnej z ruchem.
7. Techniki intuicyjne: Techniki normalizacji ogólnej.

DZIEŃ II:

Część 1 – praktyczna:

1. Techniki globalne: Technika PULL ARM; Technika PULL LEG; Badanie symetrii rotacji klatki piersiowej; 2. Technika globalna TAŚMA SPIRALNA.

Część 2 – praktyczna:

1. Techniki celowane.
2. Techniki aktywne.
3. Techniki wykorzystujące MET:

a) Opracowanie mięśnia czworobocznego lędźwi: Bóle okolicy kręgosłupa L/S; Bóle kości krzyżowej; Bóle okolicy pośladków; Bóle okolicy biodra oraz miednicy mniejszej.

b) Opracowanie mięśni kulszowo-goleniowych: Bóle okolicy guza kulszowego; Bóle okolicy kości krzyżowej i pośladków; Bóle okolicy kolana; Skurcze mięśniowe i naciągnięcia.

c) Opracowanie mięśni biodrowo-lędźwiowych: Bóle trzewne oraz okolicy kręgosłupa przejścia L/S; Bóle okolicy biodra i miednicy mniejszej; Bóle okolicy pachwiny; Syndrom skrzyżowania dolnego.

d) Opracowanie mięśni klatki piersiowej i mięśni piersiowych: Protrakcja barków; Przeciążenie przejścia C/TH; Bóle w klatce piersiowej; Promieniujące bóle KKG; Syndrom skrzyżowania górnego.

e) Opracowanie mięśni pośladkowych: Dolegliwości bólowe okolicy pośladków; Ból promieniujący do kończyn dolnych.

f) Uwolnienie przepony oddechowej: Techniki uwalniające i wspomagające pracę przepony; Uwalnianie utrwalonych wzorców nawykowych; Autoterapia.

Część 3 – praktyczna:

1. Propozycja opracowania okolic stawów: Staw kolanowy i inne.

DZIEŃ III:

Część 1 – praktyczna:

1. Techniki mieszane w obrębie głowy i szyi:

a) Przykładowe opracowanie zstępującej części mięśnia czworobocznego grzbietu;

b) Przykładowe opracowanie zstępującej części mięśnia czworobocznego grzbietu z wykorzystaniem techniki energii mięśniowej;

c) Przykładowe opracowanie zstępującej części mięśnia czworobocznego za pomocą techniki kierownicy;

d) Przykładowe opracowanie różnych segmentów szyi za pomocą techniki kierownicy;

e) Przykładowe opracowanie stawu skroniowo – żuchwowego i okolic: Bóle głowy; Bóle zębów; Bóle uszu; Szumy uszne; Wady zgryzu;

f) Przykładowe opracowanie okolic kanału słuchowego: Bóle głowy (również z powodu odwodnienia); Bóle uszu; Szumy uszne; Przebyte stany zapalne okolic ucha; Powiększone węzły chłonne przy żuchwowe;

g) Uwalnianie worka oponowego: Ogólne napięcie; Bóle głowy; Bóle kości krzyżowej; Bóle stawów krzyżowo biodrowych; Nadciśnienie tętnicze; Bóle korzeniowe; Zaburzenia Obwodowego UN – drenaż oraz odżywianie układu nerwowego, poprawa przewodnictwa.

Część 2 – teoretyczna:

Zaburzenia powięzi typu cylindrycznego:

1. Specyfika;
2. Objawy;
3. Terapia.

Część 3 – praktyczna:

1. Wykorzystanie przyborów w terapii dysfunkcji mięśniowo-powięziowych:

- a) Fazer: Likwidacja whaczonych cylindrów powięziowych; Przesuwanie restrykcji płynów; Opracowanie okolic więzadeł; Opracowanie bruzd między mięśniowych;
- b) floss band: Opracowanie okolicy stawów; Opracowanie okolicy ścięgien; Praca z ruchem; Praca w odciążeniu; Praca z obciążeniem;
- c) bańki próżniowe gumowe – uwalnianie restrykcji okolic: brzucha, przepony, żeber, kręgosłupa, KKG, KKD, kości krzyżowej, uwalnianie blizn;
- d) bańki próżniowe z zaworem: Opracowanie punktów spustowych; Opracowanie miejsc strategicznych z ruchem;
- e) aku – maty na różne części ciała: wykorzystanie maty na grzbiecie, na dłoniach, na stopach, na KKD oraz KKG, z ruchem;
- f) aku wałki i rollery: Przekrwienie tkanki, Pobudzenie receptorów czuciowych – działanie bramki kontrolnej, Uwalnianie zaburzeń cylindrycznych;
- g) dermomasażer podciśnieniowy: Masaż powięziowy; Wspomaganie pracy na bliznach.

2. Walidacja– test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji

Walidację przeprowadza walidator w czasie przeznaczonym na walidację bez udziału uczestników. Minimalny próg zaliczenia z obu metod walidacji to 80%.

Test teoretyczny:

Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze.

Analiza dowodów i deklaracji:

Trener w trakcie zajęć dokonuje na różnych etapach nagrań i zdjęć wykonywania przez poszczególnych uczestników zadań praktycznych, które następnie zostaną udostępnione walidatorowi. W uzasadnionych przypadkach utrwalenia będzie dokonywał pracownik/współpracownik wyznaczony i upoważniony Organizatora. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.

Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.

Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.

Walidacja prowadzona stacjonarnie pod adresem: ul. Grudziądzka 3, Bydgoszcz

Podczas pracy z powięzią efekty terapeutyczne są odczuwane niemal zaraz po każdej sesji, co nie oznacza, że praca z systemem powięziowym jest szybka. Wręcz przeciwnie wymaga skupienia i uczy spokoju oraz pokory każdego terapeuty.

Za pomocą tej metody można leczyć problemy z narządem ruchu oraz z narządami wewnętrznymi. Bardzo wnikliwy wywiad oraz testy ruchowe mające na celu znalezienie pierwotnej przyczyny.

Przywrócenie prawidłowej biomechaniki w miejscu pierwotnej przyczyny daje możliwość wyleczenia objawu/bólu, z którym pacjent zjawia się do gabinetu.

Kurs trwa 31 godz. dyd., co stanowi 23 godz. i 15 min. zegar. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2h 30min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dyd. (szkoleniowa) = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 9 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 22 godzin dydaktycznych.

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 1, część I, punkty 1-5, dz 1, część II, punkty 1-3, teoria 135 min	mgr Dawid Marciniak	23-10-2026	09:30	13:30	04:00
2 z 11 Przerwa	mgr Dawid Marciniak	23-10-2026	13:30	14:30	01:00
3 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 1, część II, punkty 4-5, dz 1, część III, punkty 1-7, teoria 90 min	mgr Dawid Marciniak	23-10-2026	14:30	18:30	04:00
4 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 2, część I, punkty 1-2, dz 2, część II, punkty 1-2	mgr Dawid Marciniak	24-10-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 11 Przerwa	mgr Dawid Marciniak	24-10-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 2, część II, punkt 3, dz 2, część III, punkt 1	mgr Dawid Marciniak	24-10-2026	14:00	18:00	04:00
7 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 3, część I, punkt 1, dz 3, część II, punkty 1-2, teoria 90 min	mgr Dawid Marciniak	25-10-2026	08:00	11:30	03:30
8 z 11 Przerwa	mgr Dawid Marciniak	25-10-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dz 3, część II, punkt 3, dz 3, część III, punkt 1, teoria 90 min	mgr Dawid Marciniak	25-10-2026	12:00	14:45	02:45
10 z 11 2. Walidacja- przeprowadzenie testu, zebranie dowodów i deklaracji	mgr Dawid Marciniak	25-10-2026	14:45	15:00	00:15
11 z 11 2. Walidacja - weryfikacja testów teoretycznych oraz analiza dowodów i deklaracji	-	25-10-2026	15:00	15:45	00:45

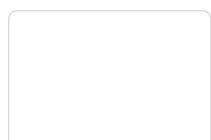
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	64,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	64,19 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Dawid Marciniak



Fizjoterapeuta, główny szkoleniowiec oraz założyciel firmy Spasja. Pracował w placówkach leczniczych oraz Centrach szkoleniowo-medycznych w Polsce tj. Instytut Dr Ireny Eris oraz CLARENA jako fizjoterapeuta i masażysta. Od 8 lat prowadzi prywatną praktykę fizjoterapeutyczną. Zawsze cieszy się sympatią i szacunkiem swoich kursantów, gdyż wszystkie szkolenia prowadzi na najwyższym poziomie. Odbył ponad 40 szkoleń, stale pogłębia swoją wiedzę na kursach i warsztatach doszkalających z zakresu, m.in.: •Diagnoza i leczenie tkanek miękkich •Terapia manualna – Wielospecjalistyczny Kurs Medycyny Manualnej ponad 240 •Masaż tkanek głębokich MTG •Drenaż limfatyczny i KTP – projekt unijny dot KTP w wybranych jednostkach chorobowych. Współpraca z wrocławskim klubem Amazonek 600h •Terapia manualna w ginekologii i okresie okołoporodowym; •Trening dna miednicy BEBO 1 •Współczesne metody fizjoterapii z elementami osteopatii w ginekologii i położnictwie •Rozstęp mięśnia prostego brzucha (DRA) •Kompleksowa terapia blizny •Kinesiology taping w ciąży •FASTIAL DISTORTION MODEL – terapia manualna wg Typaldosa D.O. •FDM i medical flossing •Terapia powięziowa u sportowców •Masaż medyczny •Masaż kobiet w ciąży •Igoterapia sucha •Kinesiology Taping •Terapia pkt spustowych. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągle doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Adres

ul. Maksymiliana Piotrowskiego 7A
85-098 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

budynek firmy LOGON
sala znajduje się na II p.

Walidacja - weryfikacja: ul. Grudziądzka 3, Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

Kontakt



Joanna Dobska

E-mail szkolenia@odnova.org.pl

Telefon (+48) 694 225 457