



Kurs: Terapia Dna Miednicy w koncepcji Rakowskiego

Numer usługi 2025/11/14/36350/3147402

3 300,00 PLN brutto
3 300,00 PLN netto
110,00 PLN brutto/h
110,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 942 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 30:00 h

📅 28.08.2026 do 30.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do: osteopatów fizjoterapeutów, studentów osteopatii oraz lekarzy.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)

Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

24-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do kompleksowej terapii dysfunkcji dna miednicy u kobiet i mężczyzn, w oparciu o autorską metodologię Rakowskiego, poprzez naukę precyzyjnej diagnostyki i skutecznych technik terapeutycznych – w tym z dostępu per rectum.

Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności badania i leczenia ponad 20 kluczowych struktur anatomicznych miednicy mniejszej oraz nauczą się integrować elementy psychosomatyki i terapii stresu w pracy z pacjentem.

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	Test teoretyczny
	definiuje związki przyczynowo-skutkowe zaburzeń z innymi strukturami narządu ruchu	Test teoretyczny
	wykorzystuje związki przyczynowo-skutkowe zaburzeń w terapii dna miednicy	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki zabiegowe w terapii dna miednicy	identyfikuje typy zaburzeń sprawności mięśni dna miednicy (nadmierne napięcie, obniżone napięcie, koordynacja paradoksalna)	Test teoretyczny
	potrafi opisać i wyjaśnić mechanizm działania zabiegu per rectum	Test teoretyczny
	wymienia i opisuje wskazania i przeciwwskazania do wykonania zabiegu per rectum	Test teoretyczny
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie autoterapii dysfunkcji dna miednicy	stosuje techniki wspomagające reedukację mięśni dna miednicy w różnych typach zaburzeń sprawności	Analiza dowodów i deklaracji
	informuje pacjenta jak samodzielnie stosować autoterapię w dysfunkcjach dna miednicy w różnych typach zaburzeń	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres	edukuje pacjenta w zakresie niezbędnym dowyciszenia przyczyn dolegliwości i zachowania zdrowia	Test teoretyczny
	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 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

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 3 dni

Liczba godzin kursu : 30 h dydaktycznych, co stanowi 22 h 30 min zegarowych bez przerw (24:30 min zegarowych z przerwami - jak harmonogramie poniżej)

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

Przerwy nie są wliczone do godzin dydaktycznych szkolenia, ale ujęte są w harmonogramie poniżej - **łącznie 2 h zegarowe w ciągu 3 dni.**

* Przerwy w czasie kursu dostosowane będą do tempa pracy uczestników szkolenia oraz ich potrzeb.

Zakres tematyczny szkolenia:

Dzień I

- Wprowadzenie do koncepcji TMH prezentacja

- Charakterystyka objawowa więzadeł miednicy:
 - zespół więzadła krzyżowo-guzowego wkg/S (palpacja i mobilizacje uciskowe)
- Anatomia i funkcja MDM – ogólne wprowadzenie: piętra MDM, zwieracz odbytu, dźwigacz odbytu, punkty orientacyjne do badania per rectum
- Wprowadzenie do wykonania per rectum (technika), przeciwwskazania, punkty orientacyjne, sprawność - norma
- Wykonanie mobilizacji per rectum
 - Kość ogonowa
 - Kolce kulszowe
 - Guzy kulszowe
 - Sprawność zwieracza odbytu i dźwigacza odbytu (pierwsze badanie)
- Podstawowe ćwiczenia MDM w autoterapii
- Więzadło krzyżowo-guzowe - autoterapia
- Grupa kulszowo-goleniowa – dlaczego ważna w autoterapii i techniki autoterapeutyczne
- Mięsień gruszkowaty - autoterapia

Dzień II

- Anatomia – cd.
- Fizjologia
- Patogeneza
- Omówienie badania i mobilizacji per rectum w całości
- Wykonanie mobilizacji per rectum – pierwsza zmiana
- Wykonanie mobilizacji per rectum – druga zmiana
- Omówienie praktyki
- Ciąg dalszy teorii: Fizjologia, patogeneza, objawy
- Autoterapia. Powtórka podstawowego treningu dla MDM
 - (porównanie z poprzednim dniem)
- Omówienie zaburzeń sprawności MDM
 - metodyka pracy w każdym z typów zaburzeń
- Omówienie teorii dotyczącej BMWPST i mięśnia poprzecznego brzucha
 - ćwiczenia w praktyce z m. poprzecznym brzucha - koordynacja
- Dalsze kroki w reedukacji MDM
 - Program zaawansowany – trening w odtwarzaniu funkcji w sytuacjach trudnych (kichanie, kaszel, ruch, piłka), twitchnig, wydłużanie czasu skurczu
- Metodyka pracy z kobietami w ciąży i połogu
- Omówienie metod dodatkowych wspomagających reedukację MDM: elektrostymulacja, educator, inne.
- Więzadła biodrowo- lędźwiowe – techniki autoterapii

Dzień III

- Omówienie praktyki mobilizacji per rectum
- Cd. Charakterystyki objawowej tkanek:
 - Więzadła krzyżowo-biodrowe
 - Więzadła biodrowo-lędźwiowe (wwbl)
 - m. gruszkowate
 - czynnościowe przejście Th/L kręgosłupa
 - Techniki dla stawów krzyżowo-biodrowych
 - mobilizacje uciskowe wwbl i na krętarzu
 - test Patricka – wykorzystanie jako test kontrolny
- Omówienie sprawności mięśni dna miednicy (MDM) – umiejętność precyzyjnego zapisu wyniku badania
- trzeci zabieg per rectum w całości, samodzielnie - ze zwróceniem uwagi na CZST i sprawność MDM– zapis / jedna zmiana
- Trzeci zabieg per rectum w całości, samodzielnie - ze zwróceniem uwagi na CZST i sprawność MDM– zapis / druga zmiana
- Powtórki technik
- Podsumowanie kursu, zebranie całego programu, pytania 10 min
- rozdanie dyplomów 10 min

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: trening /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych;

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach.

- każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno-kosmetycznych, niezbędny sprzęt szkoleniowy

Sposób walidacji: test pisemny (pytania otwarte i pytania testowe wielokrotnego wyboru) oraz zaprezentowanie techniki (nagranie video do oceny przez walidatora).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Wprowadzenie do koncepcji TMH prezentacja	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	28-08-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 17 Przerwa	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	28-08-2026	11:00	11:10	00:10
3 z 17 Charakterystyka objawowa więzadeł miednicy	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	28-08-2026	11:10	13:00	01:50
4 z 17 Anatomia i funkcja MDM. Wprowadzenie do wykonania per rectum oraz wykonanie mobilizacji per rectum	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	28-08-2026	13:00	15:00	02:00
5 z 17 Przerwa obiadowa	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	28-08-2026	15:00	15:40	00:40
6 z 17 Podstawowe ćwiczenia MDM w autoterapii	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	28-08-2026	15:40	18:00	02:20
7 z 17 Anatomia. Fizjologia. Patogeneza.	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	29-08-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 17 Przerwa	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	29-08-2026	11:00	11:10	00:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 17 Omówienie badania i mobilizacji per rectum w całości	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	29-08-2026	11:10	13:00	01:50
10 z 17 Omówienie praktyki oraz ciąg dalszy teorii: Fizjologia, patogeneza, objawy	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	29-08-2026	13:00	15:30	02:30
11 z 17 Przerwa obiadowa	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	29-08-2026	15:30	16:10	00:40
12 z 17 Autoterapia. Powtórka podstawowego treningu dla MDM. Omówienie zaburzeń sprawności MDM. Omówienie teorii dotyczącej BMWPST i mięśnia poprzecznego brzucha.	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	29-08-2026	16:10	18:30	02:20
13 z 17 Omówienie praktyki mobilizacji per rectum Cd. Charakterystyki objawowej tkanek	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	30-08-2026	09:00	11:00	02:00
14 z 17 przerwa	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	30-08-2026	11:00	11:20	00:20
15 z 17 Omówienie sprawności mięśni dna miednicy (MDM) – umiejętność precyzyjnego zapisu wyniku badania	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	30-08-2026	11:20	13:00	01:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Powtórki technik Podsumowanie kursu	dr n. o zdr. Bogumiła Dampc	30-08-2026	13:00	14:40	01:40
17 z 17 walidacja	-	30-08-2026	14:40	15:00	00:20

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	110,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

dr n. o zdr. Bogumiła Dampc

Fizjoterapeutka, terapeutka manualna, instruktor Terapii Manualnej Rakowskiego. Od początku swojej drogi związana z TMR, od zawsze łącząca fizyczność z emocjami. Oprócz szkoleń fizjoterapeutycznych rozwija się w aspekcie szeroko pojętej psychosomatyki. Od 18 lat intensywnie pracuje indywidualnie z pacjentami, prowadzi szkolenia, kursy i warsztaty m.in:

Poddyplomowy Kurs Kwalifikacyjny w zakresie Terapii Edukacyjnej – 2009r.

Kurs Umiejętności Interpersonalnych i Podstaw Pomagania wg koncepcji Gestalt – 2010r.

Warsztaty wprowadzające do terapii poznawczo-behawioralnej „Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)” – 2010r.

Szkoła Analizy Transakcyjnej, zakończony zdaniem egzaminem: „Test 101” – 2012r.

Studium Trenerskie – 2013r.

Ruch do kontaktu- relacyjna praca z ciałem z wykorzystaniem podstawowych ruchowych wzorców rozwojowych – 2015r.

Studia podyplomowe – psychosomatyka i somatopsychologia – 2016r.

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

„To ma sens” – szkolenie z psychoterapii dla fizjoterapeutów – Polski Instytut Ericksonowski –

2021r.

Psychika, Emocje i Duchowość wg. Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – 2021r.

Szkoła Focusingu – kurs podstawowy na 4 poziomach kształcącej umiejętności Focusingu Relacji

Wewnętrznych – 2023/2024

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

Uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach. Każdej parze dedykowana jest jedna leżanka/ stół fizjoterapeutyczny.

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała).

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR): <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/terapia-dna-miednicy/10444>
3. Przesłanie na adres: dofinansowania@med-coach.pl podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

Uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach.. Każdej parze dedykowana jest jedna leżanka/ stół fizjoterapeutyczny.

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- w liczbę godzin dydaktycznych kursu **nie są wliczone przerwy**

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

- W zależności od otrzymanej kwoty dofinansowania, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Zawarto umowę z Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachęty

Adres

pl. Błonie-Beszczy 2
31-573 Kraków
woj. małopolskie

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689