



CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

174 oceny

Szkolenie: Terapia mięśniowo- powięziowych punktów spustowych i mięśniowo powięziowe rozluźnianie

Numer usługi 2025/11/18/178006/3155100

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

69,23 PLN brutto/h

69,23 PLN netto/h

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 19.03.2026 do 22.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest dla:

- fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy,
- studentów powyższych kierunków,
- uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego,
- Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

48

Data zakończenia rekrutacji

18-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

26

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznej diagnostyki i terapii mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPs) oraz mięśniowo-powięziowego rozluźniania (MPR). Szkolenie obejmuje teoretyczne i praktyczne aspekty pracy z dysfunkcjami układu mięśniowo-powięziowego, rozwijając umiejętności palpacji, diagnozy oraz zastosowania technik terapeutycznych, takich jak MPR, PIR i PRT. Uczestnicy zdobędą kompetencje w pracy z pacjentami bólowymi i w analizie przypadków klinicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik charakteryzuje mechanizmy powstawania punktów spustowych oraz rozróżnia techniki terapeutyczne MPR, PIR i PRT wraz z ich zastosowaniem w pracy z pacjentami bólowymi.	Definiuje pojęcie punktów spustowych i charakteryzuje ich mechanizmy powstawania. Rozróżnia techniki MPR, PIR i PRT oraz uzasadnia ich zastosowanie w terapii. Wymienia wskazania i przeciwwskazania do terapii mięśniowo-powięziowej. Analizuje wpływ punktów spustowych na powstawanie zespołów bólowych układu ruchu.	Test teoretyczny
Umiejętności Uczestnik diagnozuje punkty spustowe oraz planuje i stosuje odpowiednie techniki terapii w zależności od potrzeb pacjenta.	Wykonuje palpacyjne badanie mięśniowo-powięziowe, lokalizując punkty spustowe. Rozróżnia aktywne i utajone punkty spustowe oraz ocenia ich wpływ na dolegliwości bólowe. Dobiera i stosuje techniki MPR, PIR oraz PRT w zależności od diagnozy klinicznej. Projektuje plan terapii na podstawie case study oraz kontroluje skuteczność zastosowanych technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej, organizuje terapię zgodnie z potrzebami pacjenta oraz ocenia skuteczność komunikacji w procesie terapeutycznym.	Komunikuje się w sposób profesjonalny, organizując terapię zgodnie z indywidualnymi potrzebami pacjenta. Przestrzega zasad etyki zawodowej i zapewnia komfort pacjenta podczas terapii. Uzasadnia wybór zastosowanych technik terapeutycznych, kontrolując ich efektywność. Dba o bezpieczeństwo podczas terapii, nadzorując poprawność wykonywania zabiegów.	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

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania: 26 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Godziny kursu :

Termin 19-22 marca 2026

Godziny kursu :

- czwartek - 11-17
- piątek - 9-17
- sobota - 9-17
- niedziela - 9-13

Teoria+praktyka - część teoretyczna jest zawsze wplatana w ćwiczenia prototypowe - omówienie każdej metody przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Dzień 1. Zajęcia teoretyczne:

godziny: 11:00-12:30

Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja.

Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa.

Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych.

Zaburzenia postawy – punkty spustowe.

Przeciwwskazania do terapii.

Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako istotne narzędzie badawcze.

Metody i skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR

Dzień 1. Zajęcia praktyczne:

godziny: 12:30-17:00

Opracowanie górnego kwadrantu ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni oddechowych.

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Napięciowe bóle głowy
- Zaburzenia snu
- Zaburzenia pracy mm. Oddechowych
- Zespół górnego otworu klatki piersiowej TOS
- Bolesny bark – zapalenie stożka rotatorów
- Dysfunkcje stawu skroniowo – żuchwowego TMJ
- Łokieć tenisisty – golfisty
- Zespół cieśni nadgarstka

Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa.

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

- Czworoboczny – trapezowy
- MOS – praca z nerwem dodatkowym
- Pochyłę
- Piersiowy większy
- Piersiowy mniejszy
- Podobojczykowy – 1 żebro
- Przepona
- Zębaty przedni

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

Dzień 2. Zajęcia praktyczne:

godziny: 9:00-17:00

Terapia w obszarze odcinka szyjnego C – czaszka, obręcz barkowa – kończyna górna.

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Napięciowe bóle głowy
- Zaburzenia snu
- Zaburzenia pracy mm. Oddechowych
- Zespół górnego otworu klatki piersiowej TOS
- Bolesny bark – zapalenie stożka rotatorów
- Dysfunkcje stawu skroniowo – żuchwowego TMJ
- Łokieć tenisisty – golfisty
- Zespół cieśni nadgarstka

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

- Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ
- Skroniowy – relaksacja
- MOS – n. dodatkowy, n. błędny
- Rotatory zew. i wew. staw ramienny
- Dwugłowy i trójąłowy ramienia
- Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury.

DZIEŃ 3. Zajęcia praktyczne:

godziny: 9:00-17:00

Terapia w obszarze odcinka L-S (opracowanie dolnego kwadrantu, kończyna dolna)

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Zespół pasma biodrowo – piszczelowego ITBS
- Rwa kulszowa – ischialgia
- Shin splints – zespół bolesnego podudzia
- Plantar fasciitis - Ból podeszwy stopy

Techniki: TP,MPR, PRT, PIR

- Biodrowo – lędźwiowy
- Węzadło pachwinowe
- Pośladkowy wielki
- Pośladkowy średni
- Gruszkowaty
- Naprężacz powięzi szerokiej
- Krawiecki
- Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy
- Dwugłowy uda
- Piszczelowy przedni – troczki

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

Dzień 4. Zajęcia praktyczne:

godziny: 9:00-13:00

Terapia w obszarze kończyny dolnej podudzie oraz stopa.

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Zespół pasma biodrowo – piszczelowego ITBS
- Rwa kulszowa – ischialgia
- Shin splints – zespół bolesnego podudzia
- Plantar fasciitis - Ból podeszwy stopy

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

- Brzuchaty łydki
- Płaskczkowaty
- Strzałkowy długi i krótki
- Rozciągnio stopy - łuk boczny

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

WALIDACJA

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 46

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 46 Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	11:00	11:15	00:15
2 z 46 Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	11:15	11:30	00:15
3 z 46 Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	11:30	11:40	00:10
4 z 46 Zaburzenia postawy – punkty spustowe. Przeciwwskazania do terapii.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	11:40	11:50	00:10
5 z 46 Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako istotne narzędzie badawcze.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	11:50	12:00	00:10
6 z 46 Metody i skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR	Paweł Szeklicki	19-03-2026	12:00	12:15	00:15
7 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	19-03-2026	12:15	12:30	00:15
8 z 46 Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa. Techniki: TP, MPR, PRT, PIR. Czworoboczny – trapezowy	Paweł Szeklicki	19-03-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 46 MOS – praca z nerwem dodatkowym.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 46 Pochyłe	Paweł Szeklicki	19-03-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 46 Piersiowy większy .	Paweł Szeklicki	19-03-2026	14:00	14:30	00:30
12 z 46 Piersiowy mniejszy.	Paweł Szeklicki	19-03-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	19-03-2026	15:00	15:40	00:40
14 z 46 Podobojczykowy – 1 żebro	Paweł Szeklicki	19-03-2026	15:40	16:00	00:20
15 z 46 Przepona	Paweł Szeklicki	19-03-2026	16:00	16:30	00:30
16 z 46 Zębaty przedni	Paweł Szeklicki	19-03-2026	16:30	17:00	00:30
17 z 46 Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ.	Paweł Szeklicki	20-03-2026	09:00	09:40	00:40
18 z 46 Skroniowy – relaksacja	Paweł Szeklicki	20-03-2026	09:40	10:20	00:40
19 z 46 MOS – n. dodatkowy, n. błędny .	Paweł Szeklicki	20-03-2026	10:20	11:00	00:40
20 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	20-03-2026	11:00	11:15	00:15
21 z 46 Rotatory zew. I wew. staw ramienny.	Paweł Szeklicki	20-03-2026	11:15	13:15	02:00
22 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	20-03-2026	13:15	14:00	00:45
23 z 46 Dwugłowy i trójgłowy ramienia.	Paweł Szeklicki	20-03-2026	14:00	15:10	01:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 46 Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców .	Paweł Szeklicki	20-03-2026	15:10	15:45	00:35
25 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	20-03-2026	15:45	16:00	00:15
26 z 46 Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców.	Paweł Szeklicki	20-03-2026	16:00	17:00	01:00
27 z 46 Techniki: TP,MPR, PRT, PIR. Biodrowo – lędźwiowy	Paweł Szeklicki	21-03-2026	09:00	09:40	00:40
28 z 46 Więzadło pachwinowe	Paweł Szeklicki	21-03-2026	09:40	10:00	00:20
29 z 46 Pośladowy wielki	Paweł Szeklicki	21-03-2026	10:00	10:30	00:30
30 z 46 Pośladowy średni	Paweł Szeklicki	21-03-2026	10:30	11:00	00:30
31 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	21-03-2026	11:00	11:15	00:15
32 z 46 Gruszkowaty	Paweł Szeklicki	21-03-2026	11:15	12:00	00:45
33 z 46 Naprężacz powięzi szerokiej	Paweł Szeklicki	21-03-2026	12:00	12:40	00:40
34 z 46 Krawiecki	Paweł Szeklicki	21-03-2026	12:40	13:00	00:20
35 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	21-03-2026	13:00	14:00	01:00
36 z 46 Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy	Paweł Szeklicki	21-03-2026	14:00	15:45	01:45
37 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	21-03-2026	15:45	16:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 46 Dwugłowy uda.	Paweł Szeklicki	21-03-2026	16:00	16:30	00:30
39 z 46 Piszczelowy przedni. Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .	Paweł Szeklicki	21-03-2026	16:30	17:00	00:30
40 z 46 Brzuchaty łydki	Paweł Szeklicki	22-03-2026	09:00	09:45	00:45
41 z 46 Płaszczkowaty	Paweł Szeklicki	22-03-2026	09:45	10:30	00:45
42 z 46 Przerwa	Paweł Szeklicki	22-03-2026	10:30	11:00	00:30
43 z 46 Strzałkowy długi i krótki	Paweł Szeklicki	22-03-2026	11:00	11:45	00:45
44 z 46 Rozciągnio stopy - łuk boczny	Paweł Szeklicki	22-03-2026	11:45	12:15	00:30
45 z 46 Powtórzenie wybranych zagadnień - dodatkowe pytania	Paweł Szeklicki	22-03-2026	12:15	12:35	00:20
46 z 46 Walidacja	-	22-03-2026	12:35	13:00	00:25

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

69,23 PLN

Koszt osobogodziny netto

69,23 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Szeklicki

Dyplomowany Terapeuta Integracji Strukturalnej (EGSI – Guild for Structural Integration in the tradition of Ida Rolf Ph.D), absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Specjalizuje się w terapii powięziowej oraz technikach mięśniowo-powięziowych, co czyni go ekspertem w zakresie pracy z punktami spustowymi i dysfunkcjami tkanek miękkich.

Jego wiedza i umiejętności są poparte licznymi szkoleniami, m.in. z metody Fascial Manipulation L. Stecco (Level I i II) oraz terapii wisceralnej (Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija). Jest założycielem Pomorskiego Centrum Integracji Strukturalnej w Gdańsku, gdzie prowadzi praktykę opartą na holistycznym podejściu do terapii. W ramach szkolenia Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych i mięśniowo-powięziowe rozluźnianie (MPR) Paweł Szeklicki przekazuje uczestnikom nie tylko techniczne aspekty pracy z punktami spustowymi, ale również kliniczne podejście do diagnostyki i terapii zaburzeń mięśniowo-powięziowych. Dzięki swojemu wieloletniemu doświadczeniu oraz interdyscyplinarnej wiedzy, uczy skutecznych metod terapeutycznych, które pozwalają na kompleksowe podejście do pacjentów bólowych. Jego podejście do terapii opiera się na precyzyjnej palpacji, analizie klinicznej oraz wykorzystaniu technik wspomagających, takich jak: MPR, PRT, PIR. Instruktor zwraca szczególną uwagę na skuteczną pracę z powięzią powierzchowną, co stanowi wyróżniający aspekt szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują papierowy skrypt szkoleniowy.

Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres szkolenia@szkoleniauryzaj.pl lub zadzwonić pod numer +48 663 041 233
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.
- Usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie §3.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku
- w cenie szkolnie nie ma noclegu, dojazdu i wyżywiania
- wymagane minimum 80% obecności

Adres

ul. Konwiktorska 9
00-216 Warszawa
woj. mazowieckie

Polski Związek Niewidomych

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233