



HealthConcept
Katarzyna Stobiecka
★★★★★ 5,0 / 5
46 ocen

Terapia mięśniowo - powięziowych punktów spustowych

Numer usługi 2025/11/27/186142/3176364

📍 Łódź / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 20 h
📅 18.04.2026 do 19.04.2026

1 680,00 PLN brutto
1 680,00 PLN netto
84,00 PLN brutto/h
84,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Szkolenia HealthConcept skierowane są do specjalistów z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, osteopatii, rehabilitacji oraz innych zawodów medycznych i okołomedycznych, którzy chcą pogłębić wiedzę i rozwijać praktyczne umiejętności terapeutyczne. Uczestnikami mogą być także studenci kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych posiadający podstawową znajomość anatomii i fizjologii. Oferta kursów uwzględnia potrzeby zarówno osób rozpoczynających pracę w danym obszarze, jak i doświadczonych praktyków poszukujących aktualizacji wiedzy i wymiany doświadczeń.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozpoznawania, lokalizowania i opracowywania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPs) w obrębie głowy, szyi, tułowia oraz kończyn. Uczestnik nabywa umiejętności doboru technik terapeutycznych, takich jak napięcie–przeciw napięciu czy poizometryczna relaksacja mięśni, oraz potrafi wdrożyć terapię zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, wskazaniami i przeciwwskazaniami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje fizjologię, klasyfikację i mechanizmy powstawania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych.	Wskazuje cechy różnicujące punkty aktywne i utajone.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera i stosuje odpowiednie techniki terapeutyczne do opracowania punktów spustowych.	Demonstruje prawidłowe wykonanie techniki PIR lub napięcie–przeciw napięciu.	Analiza dowodów i deklaracji
Przestrzega zasad bezpieczeństwa, komfortu pacjenta i odpowiedzialności zawodowej podczas terapii.	Wskazuje działania zapewniające bezpieczeństwo pacjenta podczas terapii manualnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozpoznawania, lokalizowania i opracowywania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPs) w obrębie głowy, szyi, tułowia oraz kończyn. Uczestnik nabywa umiejętności doboru technik terapeutycznych, takich jak napięcie–przeciw napięciu czy poizometryczna relaksacja mięśni, oraz potrafi wdrożyć terapię zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, wskazaniami i przeciwwskazaniami.

Szkolenia HealthConcept skierowane są do specjalistów z zakresu fizjoterapii, terapii manualnej, osteopatii, rehabilitacji oraz innych zawodów medycznych i okołomedycznych, którzy chcą pogłębić wiedzę i rozwijać praktyczne umiejętności terapeutyczne. Uczestnikami mogą być także studenci kierunków medycznych i fizjoterapeutycznych posiadający podstawową znajomość anatomii i fizjologii. Oferta kursów uwzględnia potrzeby zarówno osób rozpoczynających pracę w danym obszarze, jak i doświadczonych praktyków poszukujących aktualizacji wiedzy i wymiany doświadczeń.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Program szkolenia:

I dzień:

- Mięśniowo-powięziowy punkt spustowy (MTrPs) – definicja, fizjologia i klasyfikacja.
- Przedstawienie narzędzi do pracy z punktami spustowymi.
- Wyjaśnienie przyczyny powstawania i utrwalania punktów.
- Omówienie technik napięcia-przeciw napięcia oraz poizometrycznej relaksacji mięśni.
- Wskazania i przeciwwskazania do terapii.
- Praca w rejonie głowy, szyi i obręczy kończyny górnej: mięsień czworoboczny, MOS, mięsień dźwigacz łopatki, mięśnie pochyłe, mięśnie podpotyliczne, mięsień żwacz, mięsień skroniowy, mięśnie stożka rotatorów.
- Praca na kończynie górnej: mięsień dwugłowy i trójgłowy ramienia, mięśnie zginacze i prostowniki nadgarstka.

Dzień II

- Praca na grzbiecie i tułowie: mięśnie równoległoboczne, mięsień najszerszy grzbietu, mięsień piersiowy mniejszy i większy.
- Praca na obręczy kończyny dolnej: mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień biodrowo- lędźwiowy, mięśnie pośladkowe, mięsień gruszkowaty.
- Praca na kończynie dolnej: mięsień czworogłowy uda, mięsień naprężacz powięzi szerokiej, mięsień kulszowo-goleniowe, mięsień piszczelowy przedni, mięsień brzuchaty łydki.

Walidacja

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat o ukończeniu usługi.

Warunkiem uzyskania certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych tj. za godzinę usługi szkoleniowej rozumie się 45 minut

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Walidacja wlicza się w czas trwania usługi

Trener dostosowuje przerwy do potrzeb uczestników (max. 10 min.) i **odpowiednio wydłuża zajęcia**. Przerwy nie są wpisane w harmonogram szkolenia i nie stanowią kosztów kwalifikowalnych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Mięśniowo-powięziowy punkt spustowy (MTrPs) – definicja, fizjologia i klasyfikacja.	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 11 Przedstawienie narzędzi do pracy z punktami spustowymi.	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 11 Wyjaśnienie przyczyny powstawania i utrwalania punktów.	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	10:00	10:30	00:30
4 z 11 Omówienie technik napięcia-przeciw napięcia oraz poizometrycznej relaksacji mięśni.	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	10:30	11:30	01:00
5 z 11 Wskazania i przeciwwskazania do terapii.	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	11:30	12:00	00:30
6 z 11 Praca w rejonie głowy, szyi i obręczy kończyny górnej: mięsień czworoboczny, MOS, mięsień dźwigacz łopatki, mięśnie pochyłe, mięśnie podpotyliczne, mięsień żwacz, mięsień skroniowy, mięśnie stożka .	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 11 Praca na kończynie górnej: mięsień dwugłowy i trójgłowy ramienia, mięśnie zginacze i prostowniki nadgarstka.	Leszek Wiśniewski	18-04-2026	14:00	16:30	02:30
8 z 11 Praca na grzbiecie i tułowie: mięśnie równoległoboczne, mięsień najszerzy grzbietu, mięsień piersiowy mniejszy i większy.	Leszek Wiśniewski	19-04-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 11 Praca na obręczy kończyny dolnej: mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięśnie pośladkowe, mięsień gruszkowaty.	Leszek Wiśniewski	19-04-2026	11:00	13:30	02:30
10 z 11 Praca na kończynie dolnej: mięsień czworogłowy uda, mięsień naprężacz powięzi szerokiej, mięsień kulszowo-goleniowe, mięsień piszczelowy przedni, mięsień brzuchaty łydki.	Leszek Wiśniewski	19-04-2026	13:30	16:15	02:45
11 z 11 Walidacja	-	19-04-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	84,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Leszek Wiśniewski

mgr fizjoterapii, terapeuta manualny, osteopata, dyplomowany terapeuta czaszkowo-krzyżowy Ukończył studia na Uniwersytecie Rzeszowskim , Akademię Osteopatii w Krakowie oraz osteopatię pediatryczną w Osteopathie Schule Deutschland. Doświadczenie zdobywał m. in pracując w szpitalu na oddziale reumatologii i rehabilitacji. Od 2009 roku jest instruktorem szkoleń z zakresu fizjoterapii i masażu oraz nauczycielem na kierunku technik masażysta. Współpracuje z placówkami szkoleniowymi prowadząc kursy z metod terapeutycznych dla masażystów i fizjoterapeutów na terenie Polski. W marcu 2021 rozpoczął prowadzenie Akademii Soma Group w Krakowie. Jest egzaminatorem w zakresie egzaminów zawodowych na kierunku technik masażysta. Od 21 lat jest czynnym zawodowo terapeutą, a w 2014 rozpoczął prowadzenie gabinetu Soma Group w Krakowie. W pracy z pacjentem szuka w Jego ciele przede wszystkim zdrowia a nie choroby. Prywatnie miłośnik literatury fantasy i instruktor systemu samoobrony i walki Krav Maga.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypt szkoleniowy

Informacje dodatkowe

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu „Nowy Start w Małopolsce z Euresem”

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu Małopolski Pociąg do Kariery

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój.

Adres

ul. Szeregową 23

94-225 Łódź

woj. łódzkie

Kontakt



Katarzyna Stobiecka

E-mail healthconcept.kursy@gmail.com

Telefon (+48) 731 800 505