



HealthConcept
Katarzyna Stobiecka

★★★★★ 4,8 / 5

192 oceny

Rozluźnianie mięśniowo - powięziowe

Numer usługi 2025/11/27/186142/3176394

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 28.11.2026 do 29.11.2026

1 920,00 PLN brutto

1 920,00 PLN netto

96,00 PLN brutto/h

96,00 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

24

Data zakończenia rekrutacji

27-11-2026

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 wykonywania technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego (MFR) w różnych rejonach ciała, z uwzględnieniem anatomii, fizjologii, metodyki i zasad bezpieczeństwa. Szkolenie umożliwia poprawne rozpoznanie dysfunkcji powięziowych, dobór odpowiedniej techniki oraz zastosowanie jej w pracy z pacjentem w sposób świadomy, bezpieczny i efektywny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje anatomię i fizjologię układu mięśniowo-powięziowego oraz przyczyny dysfunkcji powięziowych.	Wskazuje główne struktury powięziowe i ich funkcje.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera i stosuje techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego w zależności od regionu ciała i problemu pacjenta.	Formułuje argumentację wyboru techniki na podstawie objawów.	Analiza dowodów i deklaracji
Przestrzega zasad bezpieczeństwa, etyki i komfortu pacjenta podczas wykonywania technik MFR.	Wskazuje działania wpływające na poczucie komfortu i bezpieczeństwa.	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

Usługa przygotowuje uczestnika do **samodzielnego wykonywania technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego (MFR)** w różnych rejonach ciała, z uwzględnieniem anatomii, fizjologii, metodyki i zasad bezpieczeństwa. Szkolenie umożliwia poprawne rozpoznanie dysfunkcji powięziowych, dobór odpowiedniej techniki oraz zastosowanie jej w pracy z pacjentem w sposób świadomy, bezpieczny i efektywny.

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:

1. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe: czym jest, historia technik.
2. Układ mięśniowo-powięziowy: anatomia i fizjologia.
3. Dysfunkcje mięśniowo-powięziowe: ich przyczyny i objawy.
4. Techniki ogólnego i miejscowego rozluźniania.
5. Metodyka rozluźniania mięśniowo-powięziowego.
6. Techniki dla poszczególnych rejonów ciała:
 - a. Techniki rozluźniania ogólnego górnego kwadrantu:
 - technika rozluźniania mięśnia naramiennego
 - technika rozluźniania mięśnia piersiowego większego i mniejszego
 - technika rozluźniania mięśnia najszerzego i obłego większego
 - technika rozluźniania mięśni z grupy stożka rotatorów
 - technika rozluźniania ogólnego szyjnego odcinka kręgosłupa
 - technika rozluźniania mięśnia czworobocznego grzbietu i dźwigacza łopatki
 - technika rozluźniania mięśni prostujących szyjny odcinek kręgosłupa (płatowate, półkolcowe)
 - technika rozluźniania mięśni podpotylicznych i mięśni czaszki
 - technika rozluźniania mięśnia mostkowo-obojęczkowo-sutkowego i mięśni pochyłych
 - b. Techniki lokalnego rozluźniania mięśniowo-powięziowego ramienia, przedramienia i ręki
 - c. Techniki rozluźniania klatki piersiowej, jamy brzusznej i tułowia
 - technika ogólnego rozluźniania jamy brzusznej
 - technika rozluźniania mięśnia prostego brzucha oraz mięśni skośnych
 - technika rozluźniania klatki piersiowej
 - techniki rozluźniania przepony i dna miednicy.
 - technika rozluźniania mięśnia czworobocznego lędźwi
 - technika rozluźniania mięśni przykręgosłupowych (kolcowego, najdłuższego, biodrowo-żebrowego, skręcających i wielodzielnych

d. Techniki rozluźniania obręczy biodrowej

- technika rozluźniania zginaczy stawu biodrowego, w tym mięśnia biodrowo-lędźwiowego
- techniki rozluźniania mięśni odwodzących w stawie biodrowym (naprężacza powięzi szerokiej, mięśnia pośladkowego małego i średniego)
- techniki rozluźniania rotatorów stawu biodrowego
- techniki rozluźniania mięśni uda (przywodzicieli, czworogłowego i grupy kulszowo-goleniowej)

e. Techniki rozluźniania okolicy stawu kolanowego, podudzia i stopy

7. Przeprowadzenie walidacji.

- 8. Podsumowanie, rozdanie certyfikatów

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 pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe: czym jest, historia technik	Leszek Wiśniewski	28-11-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 10 Układ mięśniowo-powięziowy: anatomia i fizjologia.	Leszek Wiśniewski	28-11-2026	09:30	10:00	00:30
3 z 10 Dysfunkcje mięśniowo-powięziowe: ich przyczyny i objawy.	Leszek Wiśniewski	28-11-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 10 Techniki ogólnego i miejscowego rozluźniania.	Leszek Wiśniewski	28-11-2026	10:30	11:15	00:45
5 z 10 Metodyka rozluźniania mięśniowo-powięziowego.	Leszek Wiśniewski	28-11-2026	11:15	13:00	01:45
6 z 10 Techniki rozluźniania ogólnego górnego kwadrantu:	Leszek Wiśniewski	28-11-2026	13:00	16:30	03:30
7 z 10 Techniki rozluźniania klatki piersiowej, jamy brzusznej i tułowia	Leszek Wiśniewski	29-11-2026	09:00	11:30	02:30
8 z 10 Techniki rozluźniania obręczy biodrowej	Leszek Wiśniewski	29-11-2026	11:30	14:00	02:30
9 z 10 Techniki rozluźniania przepony i dna miednicy.	Leszek Wiśniewski	29-11-2026	14:00	16:15	02:15
10 z 10 Walidacja	-	29-11-2026	16:15	16:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 920,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 920,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	96,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	96,00 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 masażyста. Współpracuje z placówkami szkoleniowymi prowadząc kursy z metod terapeutycznych dla masażyistów i fizjoterapeutów na terenie Polski. W marcu 2021 rozpoczął prowadzenie Akademii Soma Group w Krakowie. Jest egzaminatorem w zakresie egzaminów zawodowych na kierunku technik masażyста. 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.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art.43 ust.1 pkt.29 lit.a ustawy o podatku VAT lub art.113 ust.1 ustawy o podatku VAT

Adres

ul. Szeregowa 23

94-225 Łódź

woj. łódzkie

Kontakt



KATARZYNA STOBIECKA

E-mail healthconcept.kursy@gmail.com

Telefon (+48) 731 800 505