



## kurs „Rozluźnianie mięśniowo – powięziowe”

Numer usługi 2025/12/03/8530/3189562

2 862,52 PLN brutto  
2 327,25 PLN netto  
114,50 PLN brutto/h  
93,09 PLN netto/h

Rehaintegro sp. z  
o.o. sp. k.

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,7 / 5

🕒 25 h

4 373 oceny

📅 24.04.2026 do 26.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), dyplom technika masażyisty oraz do osób będących w trakcie studiów fizjoterapeutycznych, które mają ukończony przynajmniej pierwszy rok tychże studiów (weryfikowane na podstawie aktualnej legitymacji studenckiej, zaświadczenia z dziekanatu).

### Grupa docelowa usługi

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy Start w Małopolsce z EURESem",
- Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój,
- Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.
- oraz uczestników innych projektów

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

25

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs „Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego w różnych obszarach ciała.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia charakteryzuje układ mięśniowo-powięziowy, definiuje techniki rozluźniania układu powięziowego i mięśniowo-powięziowego oraz określa wskazania i przeciwwskazania stosowania tych technik w odniesieniu do stanu klinicznego pacjenta.	<ul style="list-style-type: none"><li>- szczegółowo omawia charakterystykę układu mięśniowo-powięziowego,</li><li>- omawia techniki i zasady ich wykonywania,</li><li>- uzasadnia wybór technik masażu w odniesieniu do stanu funkcjonalnego pacjenta i specyficznych dysfunkcji</li></ul>	Test teoretyczny  Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia rozróżnia podstawowe zaburzenia w obrębie układu mięśniowo-powięziowego	<ul style="list-style-type: none"><li>- ocenia funkcjonalność układu mięśniowo-powięziowego poprzez stosowanie oceny funkcjonalnej i badania manualnego.</li></ul>	Test teoretyczny  Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia sporządza plan fizjoterapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta wykorzystując techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego w różnych obszarach ciała; dzieli się nabytymi doświadczeniami w zgodzie z kodeksem etyki zawodowej	<ul style="list-style-type: none"><li>- określa wskazania i przeciwwskazania stosowania tych technik w odniesieniu do stanu klinicznego pacjenta,</li><li>- dobiera właściwą technikę i strategię postępowania w określonych dysfunkcjach,</li><li>- ocenia układ powięziowy pacjenta pod kątem restrykcji wywołanych stanami zapalnymi, unieruchomieniem, przeciążeniami lub urazami,</li><li>- nadzoruje proces stosowania technik rozluźniających u pacjentów w stanach ostrych, z dużą bolesnością i wrażliwością uciskową tkanek</li><li>- weryfikuje efektywność zastosowanych technik na podstawie obserwacji i feedbacku od pacjenta,</li><li>- dopasowuje i modyfikuje plan terapeutyczny w reakcji na postępy w leczeniu lub zmiany w stanie zdrowia pacjenta.</li></ul>	Test teoretyczny  Analiza dowodów i deklaracji  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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, studentów 2 roku fizjoterapii, techników masażyistów, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka. Szkolenie przygotowuje do przeprowadzania terapii w ramach opieki długoterminowej.

**Czas:** 3 dni, 25 godzin dydaktycznych - 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi.

Technika rozluźniania mięśniowo- powięziowego jest jedną z najskuteczniejszych form rozluźniania układu powięziowego lub mięśniowo- powięziowego, przy czym – w przeciwieństwie do wielu innych form terapii – wykonywana jest w sposób niezwykle subtelny i bezpieczny. Celem rozluźniania mięśniowo- powięziowego, nazywanego "uwalnianiem" mięśniowo- powięziowym [ang. myofascial release], jest usunięcie restrykcji tkankowych w ciele. W rozluźnianiu mięśniowo- powięziowym nie koncentrujemy się na miejscu bólu lecz na zaburzeniach w układzie powięziowym. Podstawą tej terapii jest badanie palpacyjne i techniki manualne, wykonywane z dostosowaniem się do stanu klinicznego pacjenta.

Podczas trzydniowego szkolenia kursant nauczy się trafnego oceniania układu

powięziowego pod kątem występowania restrykcji, powstających wskutek stanów

zapalnych, unieruchomienia, przeciążeń, urazów czy nadmiernego napięcia emocjonalnego.

Uczestnictwo w kursie rozwija umiejętności palpacyjne terapeuty, uczy dostosowywania dotyku i technik manualnych do różnego rodzaju przypadków klinicznych.

U jakich pacjentów rozluźnianie mięśniowo-powięziowe jest skuteczne?

Nie zawsze stan kliniczny pacjenta pozwala na przeprowadzenie intensywnej

(bodźcowej) pracy terapeutycznej. Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe to jedna z

bezpieczniejszych technik, która zapewnia subtelność pracy z pacjentem i pozwala na

bieżącą obserwację reakcji ze strony układu nerwowego chorego.

Rozluźnianie mięśniowo- powięziowe z powodzeniem można wykorzystać w stanach ostrych oraz u pacjentów o dużej bolesności i wrażliwości uciskowej tkanek. Techniki te przydają się m. in. w sytuacji napięciowych bólów głowy, stanów pourazowych (np. po urazach szyjnego odcinka kręgosłupa typu "smagnięcia biczem"), w łokciu tenisisty, problemach bólowych barku (np. "zamrożony bark"), w bólach kręgosłupa oraz w wielu innych problemach narządu ruchu; terapia znajduje swoje zastosowanie zarówno w pracy z osobami starszymi, jak i z dziećmi. Kurs ma charakter praktyczny, większość czasu uczestnicy szkolenia spędzają na ćwiczeniu technik. Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na kozetkach, na matach (jedna kozetka na parę).

## DZIEŃ PIERWSZY

9.00 – 11.15 – wprowadzenie do rozluźniania mięśniowo-powięziowego, podstawowe założenia i zasady wykonywania technik

11.15 – 11.30 przerwa

11.30 – 13.45 – techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego obręczy barkowej i kończyny górnej

13.45 – 14.45 – przerwa obiadowa

14.45 – 16.15 – techniki rozluźniania obręczy biodrowej (technika trakcyjna, rozluźnianie zginaczy i odwodzicieli bioder)

16.15 – 17.00 techniki rozluźniania czaszki (rozluźnianie czepca, powięzi przyusznicy, powięzi skroniowej i mięśnia żwacza, mięśni podpotylicznych)

## DZIEŃ DRUGI

9.00 – 11.15 – techniki rozluźniania mięśniowo-powięzi tułowia (rozluźnianie prostownika grzbietu, rozluźnianie mięśnia zębatego przedniego, rozluźnianie mięśnia czworobocznego lędźwi)

11.15 – 11.30 przerwa

11.30 – 13.45 – techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego przedniej strony tułowia (mięśnie brzucha, przepona, klatka piersiowa)

13.45 – 14.45 – przerwa obiadowa

14.45 – 16.15 – techniki rozluźniania szyjnego odcinka kręgosłupa (techniki lokalne)

16.15 – 17.00 techniki rozluźniania szyjnego odcinka kręgosłupa (techniki globalne)

## DZIEŃ TRZECI

8.00 – 10.15 – techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki globalne)

10.15 – 10.30 przerwa

10.30– 12.30 techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki lokalne)

12.30 – 13.00 – techniki ogólnego rozluźniania według bardziej złożonych wzorców. Podsumowanie.

13.00- 13.30 Walidacja.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia. Test teoretyczny: Osoba będąca na miejscu z ramienia organizatora rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, testy są zbierane, a następnie w całości przekazane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika.

Analiza dowodów i deklaracji: Podczas procesu kształcenia czynności wykonywane przez Uczestników są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> wprowadzenie do rozluźniania mięśniowo-powięziowego, podstawowe założenia i zasady wykonywania technik	Łukasz Brzeziński	24-04-2026	09:00	11:15	02:15
<b>2 z 17</b> przerwa	Łukasz Brzeziński	24-04-2026	11:15	11:30	00:15
<b>3 z 17</b> techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego obręczy barkowej i kończyny górnej	Łukasz Brzeziński	24-04-2026	11:30	13:45	02:15
<b>4 z 17</b> przerwa	Łukasz Brzeziński	24-04-2026	13:45	14:45	01:00
<b>5 z 17</b> techniki rozluźniania obręczy biodrowej (technika trakcyjna, rozluźnianie zginaczy i odwodźcicieli bioder)	Łukasz Brzeziński	24-04-2026	14:45	16:15	01:30
<b>6 z 17</b> techniki rozluźniania czaszki (rozluźnianie czepeca, powięzi przyusznicy, powięzi skroniowej i mięśnia żwacza, mięśni podpotylicznych)	Łukasz Brzeziński	24-04-2026	16:15	17:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 techniki rozluźniania mięśniowo-powięzi tułowia (rozluźnianie prostownika grzbietu, rozluźnianie mięśnia zębatego przedniego, rozluźnianie mięśnia czworobocznego lędźwi)	Łukasz Brzeziński	25-04-2026	09:00	11:15	02:15
8 z 17 przerwa	Łukasz Brzeziński	25-04-2026	11:15	11:30	00:15
9 z 17 techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego przedniej strony tułowia (mięśnie brzucha, przepona, klatka piersiowa)	Łukasz Brzeziński	25-04-2026	11:30	13:45	02:15
10 z 17 przerwa	Łukasz Brzeziński	25-04-2026	13:45	14:45	01:00
11 z 17 techniki rozluźniania szyjnego odcinka kręgosłupa (techniki lokalne)	Łukasz Brzeziński	25-04-2026	14:45	16:15	01:30
12 z 17 techniki rozluźniania szyjnego odcinka kręgosłupa (techniki globalne)	Łukasz Brzeziński	25-04-2026	16:15	17:00	00:45
13 z 17 techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki globalne)	Łukasz Brzeziński	26-04-2026	08:00	10:15	02:15
14 z 17 przerwa	Łukasz Brzeziński	26-04-2026	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 17</b> techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki lokalne)	Łukasz Brzeziński	26-04-2026	10:30	12:30	02:00
<b>16 z 17</b> techniki ogólnego rozluźniania według bardziej złożonych wzorców. Podsumowanie	Łukasz Brzeziński	26-04-2026	12:30	13:00	00:30
<b>17 z 17</b> Walidacja	-	26-04-2026	13:00	13:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 862,52 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 327,25 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	93,09 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Łukasz Brzeziński

fizjoterapeuta, od 2018r wykładowca Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu, na studiach podyplomowych w zakresie „Terapia tkanek miękkich „absolwent Społecznej Akademii Nauk w Łodzi. Asystent dr Marcina Wytrązka w kursach Masażu Tkanek Głębokich oraz Terapii Punktów Spustowych. Uczył się i swoje umiejętności doskonalił od dr Marcina Wytrązka, Arta Riggsa, Johna Smitha, Carol Manheim. Ukończył szkolenie Manipulacji powięzi FM Steco . Założyciel i współprowadzący kanału Fizjo 365. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy i notesy do prowadzenia dodatkowych notatek.

## Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Rehaintegro.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaintegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaintegro.pl/kursy/kurs-rozluznianie-miesniowo-powieziowe/>

## Informacje dodatkowe

### Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie Rehaintegro:

<http://www.rehaintegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Koszty dojazdu i zakwaterowania ponosi Uczestnik.

Zawarto umowę z:

- WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,
- WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery", „Nowy Start w Małopolsce z EURESem”,
- WUP w Szczecinie.

## Adres

ul. Trzy Lipy 3  
80-172 Gdańsk  
woj. pomorskie

Gdański Park Naukowo-Technologiczny

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Małgorzata Skoczylas**

**E-mail** [m.skoczylas@rehaintegro.pl](mailto:m.skoczylas@rehaintegro.pl)

**Telefon** (+48) 881 439 678