



## kurs "Terapia punktów spustowych z elementami terapii manualnej"

Numer usługi 2025/12/08/8530/3197628

1 968,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

103,58 PLN brutto/h

84,21 PLN netto/h

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

★★★★★ 4,7 / 5

4 487 ocen

📍 Mierzyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 19:00 h

📅 21.11.2026 do 22.11.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

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

Usługa również adresowana dla:

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

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

14-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs „Terapia punktów spustowych z elementami terapii manualnej” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania terapii punktów spustowych w różnych obszarach ciała.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia definiuje klasyfikację problemów mięśniowych z uwzględnieniem mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (myofascial trigger points - MTrPs), istotność kliniczną oraz potencjalne przyczyny ich powstawania.	- precyzyjnie opisuje różne typy problemów mięśniowych i teorie dotyczące genezy punktów spustowych.	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia uzasadnia wskazania i przeciwwskazania do stosowania terapii punktów spustowych oraz przeprowadza badanie i diagnostykę dolegliwości pacjenta	- podaje konkretne przykłady, kiedy terapia jest zalecana i sytuacje, w których nie powinna być stosowana, - diagnozuje problem pacjenta	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik szkolenia stosuje palpację oraz ucisk ischemiczny, rozluźnianie pozycyjne, techniki nerwowo-mięśniowe, PIR/MET jako najbardziej skuteczne formy terapii; sporządza plan fizjoterapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta; dzieli się nabytymi doświadczeniami w zgodzie z kodeksem etyki zawodowej	- weryfikuje lokalizację punktów spustowych podczas palpacji poszczególnych mięśni, - poprawnie wykonuje techniki terapeutyczne i potrafi je zastosować w odpowiednich przypadkach klinicznych - wdraża techniki terapeutyczne odpowiednio do problemu pacjenta, - nadzoruje całość procesu terapeutycznego, stosując wiedzę anatomiczną, techniki manualne i przestrzegając kodeksu etyki.	Test teoretyczny
		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, techników-masażystów, studentów 2 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomie i fizjologię człowieka.

**Czas:** 2 dni, 19 godzin dydaktycznych 1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

W czasie szkolenia omawiana jest klasyfikacja problemów mięśniowych z uwzględnieniem mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (myofascial trigger points - MTrPs), istotność kliniczna, potencjalne przyczyny ich powstawania oraz przeciwwskazania do terapii. Uczestnik szkolenia nauczy się palpacji oraz skutecznych sposobów terapii, takich jak: ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie czy poizometryczna relaksacja (PIR). Również zademonstrowana w formie pokazu zostanie inna opcja terapeutyczna jaką jest suche igłowanie (dry needling). Uzupełnieniem terapii MTrPs będą bezpieczne i skuteczne mobilizacje stawowe, które będą odnosiły się do konkretnych problemów klinicznych pacjentów.

Uczestnik szkolenia nauczy się palpacji oraz najskuteczniejszych sposobów terapii, takich jak: ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie, techniki nerwowo-mięśniowe, MET – wykorzystanie PIR i hamowania recyprokalnego. Dodatkowo krótko zostanie omówiona inna opcja terapeutyczna – suche igłowanie (dry needling).

Ćwiczenia praktyczne odbywają się w parach, na kozetkach (jedna na parę).

**PROGRAM:**

**DZIEŃ 1:**

**14:30-16:30**

1. Klasyfikacja problemów mięśniowych – Munich Consensus Statement i miejsce MTrPs.
2. Mięśniowo-powięziowy punkt spustowy (MTrPs) – definicja i klasyfikacja.
3. Techniki lecznicze.
4. Czy MTrPs są wyłącznym problemem? Co jeśli leczenie jest nieskuteczne?
5. Przeciwwskazania.
6. Kryteria palpacji punktów spustowych
7. Problemy mięśniowe w dolegliwościach bólowych karku i głowy
8. Terapia MTrPs w obrębie odcinka szyjnego i obręczy barkowej, anatomia palpacyjna, wzorce bólowe

**16:30-16:40 PRZERWA**

**16:40-18:40**

1. Mięsień czworoboczny część zstępująca - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
2. Mięsień dźwigacz łopatki - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
3. Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy (MOS) - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
4. Mięśnie podpotyliczne - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie, PIR oraz mobilizacja okolicy podpotylicznej; technika self-SNAG - automobilizacja przy ograniczeniu rotacji w górnym odcinku szyjnym

**18:40-18:50 PRZERWA**

**18:50-20:30**

1. Terapia w dolegliwościach bólowych i ograniczeniu ROM odcinka szyjnego:
  - pozycyjne rozluźnianie i mobilizacja odcinka szyjnego – przesuw boczny i 8ka.
  - neuromobilizacja w przypadku objawów korzeniowych
  - mobilizacja górnego odcinka piersiowego w siadzie

1. Dolegliwości bólowe barku:

- mięsień podgrzebieniowy - ucisk ischemiczny oraz PIR
- mobilizacja PA stawu ramiennego przy ograniczonej rotacji wewnętrznej

## **DZIEŃ 2:**

### **8.00-10.15**

1. Powtórka dnia 1szego.
2. Kontynuacja terapii w dolegliwościach bólowych barku: obły mniejszy i większy - ucisk ischemiczny w pozycji rozciągnięcia
3. Zespół Górnego otworu klatki piersiowej (TOS) - diagnostyka i terapia

- mięśnie pochyłe
- mięśniowo-powięziowe uwalnianie górnego otworu klatki piersiowej – praca pośrednia i bezpośrednia.

2. Mobilizacja I żebra (PA, AP, caudal) oraz automobilizacja.

### **10.15-10.30 PRZERWA**

### **10.30-13.00**

5. Terapia MTrPs w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego, klasyfikacja, czerwone flagi, anatomia palpacyjna, testy napięciowe (SLUMP, SLR), palpacja nerwu piszczelowego, wzorce bólowe:

- postępowanie u pacjenta ze stenozą
- mięsień czworoboczny lędźwi - ucisk ischemiczny, pozycyjne rozluźnianie oraz PIR
- Mobilizacja L-S w ruchu sprzężonym
- Mięsień biodrowo-lędźwiowy - PIR oraz autoterapia

### **13.00-13.45 PRZERWA**

### **13.45-15.45**

1. Kontynuacja terapii mięśni L-S:
  - wielodzielny L-S - ucisk ischemiczny w pozycji neutralnej L-S
  - prostownik grzbietu - ucisk ischemiczny
  - automobilizacja zgięcia

### **15.45-16.00 PRZERWA**

### **16:00-17:30**

1. Mięsień pośladkowy średni i mały - zmodyfikowany ucisk ischemiczny oraz PIR
  2. Mięsień gruszkowaty - ucisk ischemiczny - w pozycji neutralnej oraz w rozciągnięciu; PIR
2. Grupa kulszowa-goleniowa - masaż funkcyjny, zmodyfikowany ucisk ischemiczny oraz ćwiczenia hamowania zginaczy kolana; neuromobilizacja nerwu kulszowego

### **17:30-17:50 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 pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Klasyfikacja problemów mięśniowych. Definicje, klasyfikacja. Techniki. Kryteria palpacji. Wskazania i przeciwwskazania. Palpacja. Wzorce	Miłosz Parchimowicz	21-11-2026	14:30	16:30	02:00
<b>2 z 13</b> przerwa	Miłosz Parchimowicz	21-11-2026	16:30	16:40	00:10
<b>3 z 13</b> Mięsień czworoboczny. Dźwigacz łopatki. Mięsień mostkowo-obończykowy (MOS). Mięśnie podpotyliczne.	Miłosz Parchimowicz	21-11-2026	16:40	18:40	02:00
<b>4 z 13</b> przerwa	Miłosz Parchimowicz	21-11-2026	18:40	18:50	00:10
<b>5 z 13</b> Terapia w dolegliwościach bólowych i ograniczeniu ROM odcinka szyjnego. Dolegliwości bólowe barku.	Miłosz Parchimowicz	21-11-2026	18:50	20:30	01:40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 13 Kontynuacja terapii w dolegliwościach bólowych barku. Dermoneuromodulacja nerwu pachowego. Terapia zespołu Górnego otworu klatki piersiowej (TOS) Mobilizacja I żebra PA oraz autoneuromobilizacja	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	08:00	10:15	02:15
7 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	10:15	10:30	00:15
8 z 13 Terapia MTrPs w dolegliwościach bólowych odcinka lędźwiowego, klasyfikacja, czerwone flagi, anatomia palpacyjna, wzorce bólowe	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	10:30	13:00	02:30
9 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	13:00	13:45	00:45
10 z 13 Kontynuacja terapii mięśni L-S.	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	13:45	15:45	02:00
11 z 13 przerwa	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	15:45	16:00	00:15
12 z 13 Mięsień pośladkowy średni i mały, mięsień gruszkowaty, uścisk ischemiczny, grupa kulszowa-goleniowa.	Miłosz Parchimowicz	22-11-2026	16:00	17:30	01:30
13 z 13 Walidacja	-	22-11-2026	17:30	17:50	00:20

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 968,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	103,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	84,21 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Miłosz Parchimowicz

Absolwent Fizjoterapii na Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Ukończył szkolenie z Ortopedycznej Terapii Manualnej (OMT) wg standardów International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Zdał egzamin przed komisją w składzie: dr Jan Pool (IFOMPT RIG Advisory Group), John Langendoen (Member IFOMPT SC), dr Zbigniew Wroński (wiceprezes Krajowej Rady Fizjoterapeutów ds. nauki i edukacji), uzyskując tytuł specjalisty OMPT. Wykładowca na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w Szczecinie (Terapia Plus) oraz Londynie (My Medyk Medical Center). Opiekował się medalistami Mistrzostw Świata i Europy (Piotr Lisek, Robert Sobera) w skoku o tyczce na obozach przygotowawczych w Spale i Potchefstroom (RPA). Dla Rehaintegro prowadzi szkolenia od 2017 roku. Wśród kursów prowadzonych przez Miłosza Parchimowicza znajdują się: "Suche igłowanie – medyczna akupunktura", "Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych", "Diagnostyka z wnioskowaniem klinicznym". Podczas ponad 800 godzin kursów, przeszkolił ponad 1600 terapeutów (fizjoterapeutów, osteopatów, lekarzy z Polski, Belgii i Chorwacji).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy.

### 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/terapia-miesniowo-powieziowych-punktow-spustowych/>

## 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 wystać 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 zakwaterowanie 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. Elżbiety 3  
72-006 Mierzyn  
woj. zachodniopomorskie

Reha Team

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**WIKTORIA BERLAK**

**E-mail** w.berlak@rehaintegro.pl

**Telefon** (+48) 534 278 203