



Karol Sitarz  
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5

1 024 oceny

## Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPS) i mięśniowo powięziowe rozluźnianie (MPR) - Kurs

Numer usługi 2026/01/21/15046/3273229

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 21.05.2026 do 24.05.2026

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

51,43 PLN brutto/h

51,43 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Zdrowie i medycyna / Medycyna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurs skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią.</li> <li>Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.</li> </ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 18-05-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do stosowania technik uwalniania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych MTrPs oraz technik z mięśniowo – powięziowego rozluźniania MPR w zakresie podstaw zaburzeń mięśniowo-powięziowych.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                    | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Podaje definicję punktów spustowych oraz czynniki sprzyjające ich powstawaniu, wymienia przeciwwskazania do terapii oraz charakteryzuje techniki terapeutyczne w kontekście rehabilitacji. | Podaje definicję punktów spustowych.                                                                    | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                            | Wymienia czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych                                            | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                            | Wymienia przeciwwskazania do terapii                                                                    | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                                                            | Charakteryzuje techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych.                        | Test teoretyczny                    |
| Stosuje techniki uwalniania MTrPs i MPR w terapii.                                                                                                                                         | Opracowuje górny kwadrant ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni oddechowych.                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                            | Stosuje techniki terapeutyczne w obszarze odcinka szyjnego C – czaszka, obręcz barkowa – kończyna górna | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                            | Stosuje techniki terapeutyczne w obszarze odcinka L-S - opracowanie dolnego kwadrantu, kończyna dolna   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                            | Stosuje techniki terapeutyczne w obszarze kończyny dolnej, podudzie oraz stopa                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych oraz komunikuje się z pacjentem.                                                                                            | Dobiera sposób przekazywania informacji do możliwości komunikacyjnych pacjenta.                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                                                            | Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów.                                         | 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

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

- Kurs skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

**Sposób realizacji zajęć:**

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. 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 kursu: 35 godziny dydaktyczne (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 6

Liczba godzin zajęć praktycznych: 29

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

**Zakres tematyczny:**

### **DZIEŃ 1:**

Zajęcia teoretyczne :

1. Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja
2. Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa
3. Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych
4. Zaburzenia postawy – punkty spustowe
5. Przeciwwskazania do terapii
6. Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako ważne narzędzie badawcze
7. Metody – skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR

Zajęcia praktyczne :

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

Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

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

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

## **DZIEŃ 2:**

Zajęcia praktyczne

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

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- 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 trójgłowy ramienia
- Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców

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

## **DZIEŃ 3:**

Zajęcia praktyczne

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 podeszwowy stopy

Techniki: TP,MPR, PRT, PIR

- Biodrowo – lędźwiowy
- Więzadło 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

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 podeszwowy stopy

Techniki: TP, MPR, PRT, PIR

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

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

Walidacja efektów kształcenia.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych w trakcie trwania kursu, prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |            |                       |                     |                     |               |

# 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                 | 51,43 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 51,43 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. Uczestnik wielu kierunkowych szkoleń warsztatów z zakresu Integracji strukturalnej oraz terapii powięziowych min. metody Fascial Manipulation L. Stecco – level I i II, a także manipulacji wisceralnych Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija.

Absolwent kursów i szkoleń:  
„Integracja Strukturalna” wg tradycji Idy P.Rolf ,European Guild for Structural Integration – Česká asociace SI – Adam Polański, Ales Urbanczik  
Masaż Tkanek Głębokich – dr J. Ciechomski  
Manipulacja Powięzi metoda – Fascial Manipulation L. Stecco Level I i II – Julie Ann Day, Lorenzo Copetti  
Intensywny kurs terapii FDM – Patrick Pfeifer  
Taping – plastrowanie dynamiczne – R. Faryj  
Masaż tkanek głębokich i rozluźnianie mięśniowo – powięziowe – Art Riggs

Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija  
Łańcuch lezji układ moczowo – płciowy, kręgosłup – biodro  
Łańcuch lezji układ pokarmowy – kręgosłup  
Łańcuch lezji klatka piersiowa – kręgosłup Th- C

\* 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

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

### Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

## Adres

ul. Krochmalna 3  
20-401 Lublin  
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku od strony ul. Kawiej.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Karol Sitarz**

**E-mail** [ksfizjoactiv@gmail.com](mailto:ksfizjoactiv@gmail.com)

**Telefon** (+48) 501 078 971