



Terapia Manualna w Masażu - kręgosłup lędźwiowy, miednica, kończyna dolna - w koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego

Numer usługi 2026/02/03/115497/3302898

2 000,00 PLN brutto
2 000,00 PLN netto
50,00 PLN brutto/h
50,00 PLN netto/h

Institut
Rakowskiego
Danuta Sokołowska

📍 Sierosław / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 40 h

145 ocen

📅 24.09.2026 do 27.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do techników masażyстів, studentów III,IV i V roku fizjoterapii oraz fizjoterapeutów legitymującymi się dokumentami potwierdzającymi odpowiednio ww. stopnie wykształcenia.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs jest kompleksowym szkoleniem, które koncentruje się na terapii dysfunkcji kręgosłupa lędźwiowego, stawów biodrowych oraz miednicy, według renomowanej koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego.

Dzięki temu szkoleniu zyskasz specjalistyczną wiedzę i umiejętności cenione przez pacjentów oraz placówki medyczne.

Kurs jest odpowiedzią na potrzebę posiadania umiejętności pracy z bardziej wymagającymi pacjentami bólowymi w gabinecie masażyści. To szansa na rozwinięcie gabinetu lub kariery w placówce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje procedury postępowania w przypadkach stanów ostrych i przewlekłych bólu	rozdziela i stosuje techniki badawcze służące poszukiwaniu struktur biorących udział w generowaniu dolegliwości pacjenta w narządzie ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje znaczenie czynnościowej zmiany stanu tkanek w prowokowaniu dolegliwości w narządzie ruchu, a także dolegliwości określanymi jako odkręgosłupowe	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje manualne techniki badawcze oraz zabiegowe kręgosłupa lędźwiowego, miednicy i kończyny dolnej	stosuje skuteczny i usystematyzowany program terapii, który powstał na bazie wieloletnich obserwacji pacjentów leczonych w Centrum Terapii Manualnej (Konceptcja Terapii Manualnej Rakowskiego)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.	Wywiad swobodny
	stosuje praktyczne i sprawdzone techniki do pracy z pacjentem będącym w stanie ostrym i przewlekłym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres	rozwija codzienną pracę z pacjentem	Test teoretyczny
	definiuje znaczenie autoterapii w leczeniu i profilaktyce pacjentów z dolegliwościami narządu ruchu	Test teoretyczny
	definiuje wpływ stresu na powstawanie dolegliwości w ciele za pośrednictwem narządu ruchu	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

Liczba godzin usługi (40) podana jest w godzinach edukacyjnych (45-minutowych).

Kurs składa się z:

- część teoretyczną poświęconą patogenezie poszczególnych objawów w zakresie niezbędnym dla planowania i prowadzenia terapii
- część praktyczną poświęconą nauczaniu konkretnych technik badawczych oraz zabiegowych
- część kliniczną, w której omówione jest postępowanie w poszczególnych zespołach dolegliwości z praktycznym zastosowaniem odpowiednich procedur.

Podczas kursu do nauki używane są metody interaktywne - ćwiczenia praktyczne z udziałem uczestników, angażujące kolejno każdego kursanta, gdzie nauczyciel tłumaczy i nadzoruje działania. Część praktyczna prowadzona jest w parach pod nadzorem i korektą Nauczyciela. Nie jest stosowany podział na grupy.

Podczas ćwiczeń i nauki wykorzystywane są: stoły terapeutyczne (1 stół na parę), materace (dla każdego uczestnika), piłki terapeutyczne, pasy trakcyjne, poduszki (dla każdego uczestnika), rzutnik multimedialny, pomoce dydaktyczne np. plansze i modele anatomiczne.

1. Wprowadzenie do koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego.

- sfery osobowości, integrująca rola narządu ruchu
- dostęp do aferencji
- patogeneza dysfunkcji
- czynnościowa zmiana stanu tkanek czst (definicja, cechy, fazy rozwoju, rodzaje aktywności)
- bodźce zabiegowe
- techniki zabiegowe
- wskazania i przeciwwskazania
- seans zabiegowy
- reakcje pozabiegowe
- test kontrolny.

2. Miednica, zespół stawów krzyżowo-biodrowych

- anatomia, patogeneza, objawy
- badanie

- przez ocenę równowagi statycznej miednicy

- ruchomości skb

- przez punkty swoiste dla dysfunkcji wg. K. Sell'a

- badanie spojenia łonowego

- techniki

- kołysanie stawu krzyżowo-biodrowego

- mobilizacje uderzeniowe niespecyficzne

- mobilizacje uderzeniowe uspecyficznione S1, S3 brzusznie
 - postępowanie w nierówności pozornej i rzeczywistej kończyn dolnych
- różnicowanie pozornego i rzeczywistego skrócenia kończyny dolnej,
- mobilizacje stawów krzyżowo-biodrowych,
- technika mobilizacji obwodzeniem stawów biodrowych,
- warunki doboru wkładki wyrównującej

3. Zespoły więzadeł miednicy

- anatomia, patogeneza, objawy
- zespół więzadeł krzyżowo-biodrowych
- zespół więzadła krzyżowo-guzowego
- zespół więzadła biodrowo-łędźwiowego
- zespół więzadeł nadkolcowych kości krzyżowej
 - badanie
- określenie wrażliwości uciskowej
- testy na rozciąganie
 - techniki
- mobilizacje uciskowe
- techniki uzupełniające

4. Zespół dysfunkcji stawu biodrowego

- anatomia, czynność, patogeneza, objawy
- badanie
- punkty swoiste dla dysfunkcji stawów biodrowych
- dystrakcja stawów biodrowych
- test patrick'a
- mięśnie znamionowe dla stawu biodrowego (m.in. m. gruszkowaty)
 - terapia
- program „biodro” czyli autoterapia
- odtwarzanie dystrakcji stawów biodrowych
- techniki trakcji stawów biodrowych
- mobilizacje uciskowe okostnej krętarza większego, okostnej głowy strzałki oraz tkanek segmentów ruchowych przejścia piersiowo-łędźwiowego
 - koksalgia i koksartroza
- pozycje ułożeniowe
- techniki przeciwbólowe

5. Zespoły segmentów ruchowych kręgosłupa lędźwiowego i przejścia lędźwiowo-krzyżowego

- anatomia, patogeneza, objawy
- zespoły więzadłowe

- zespół I5/s1
- zespół I4, I3
- zespół pseudołątkowy kolana
- rwa udowa
 - badanie
- przez wyrostki kolczyste
- wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa
- test na rozciąganie
 - techniki
- mobilizacje uciskowe struktur łącznotkankowych (więzadeł międzykolcowych, nadkolcowych, tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa)
- mobilizacje przez wyrostki kolczyste
- mobilizacje przez wyrostki poprzeczne
- technika obwodzeniem niespecyficzną i uspecyficzną
- technika kołysaniem
- trakcje przejścia lędźwiowo-krzyżowego przez kość krzyżową
- trakcje przejścia lędźwiowo-krzyżowego przez talerze biodrowe

6. Mięśniowa równowaga i nierównowaga statyczna

- zespół hiperlordozy lędźwiowej sztywnej i wiotkiej
- zespół dyslordozy lędźwiowej.

7. Zespoły mięśniowe

- anatomia, patogeneza, objawy
- czst mięśni: grupy kulszowo-goleniowej, prostego uda, napinacza powięzi szerokiej, przywodzicieli, gruszkowatych
 - badanie
 - terapia
- techniki miękkie
- praca odruchowa poprzez segmenty ruchowe kręgosłupa, stawy krzyżowo-biodrowe oraz więzadła miednicy

8. Postępowanie w stanach ostrych czynnościowego przejścia lędźwiowo-krzyżowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa, więzadeł oraz mięśni

- patogeneza, objawy
- aktywny konflikt dyskowo-korzeniowy
- stany ostre pozakorzeniowe
 - badanie
- analiza dokumentacji medycznej
- interpretacja próby lasegue'a
- określenia kierunków wolnych od bólu
 - postępowanie
- terapia ułożeniowa

- mobilizacje czynne
- inne techniki wspomagające
- różnicowanie z ostrym zespołem przeciążeniowym segmentu ruchowego kręgosłupa
- różnicowanie z ostrym zespołem przeciążeniowym więzadeł miednicy.

9. Zespoły segmentów ruchowych przejścia piersiowo-lędźwiowego

- anatomia, patogeneza, objawy
- zespoły segmentów th8-th12
- zespół th12, l1
- badanie
- przez wyrostki kolczyste
- wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa
- badanie punktu grzebieniowego tylnego i bocznego
- terapia
- mobilizacje przez wyrostki kolczyste
- mobilizacje przez wyrostki poprzeczne
- technika obwodzeniem niespecyficzną i uspecyficzną
- technika kołysaniem.

10. Zespoły struktur Th/L

- anatomia, patogeneza, objawy
- czst stawów żeber 8-12
- czst okostnej koniuszka żebra 12
- badanie
- wrażliwości koniuszka żebra 12
- wrażliwości tkanek okołostawowych stawów żeber
- postępowanie
- mobilizacje uciskowe stawów żeber
- postępowanie w zespole koniuszka żebra 12.

11. Zespoły mięśni znamionowych dla przejścia Th/L

- anatomia, patogeneza, objawy
- zespół m. biodrowo-lędźwiowego
- zespół m. czworobocznego lędźwi
- zespół m. prostownika grzbietu
- zespół m. prostego brzucha (kwadranty dolne i środkowe)
- badanie
- terapia
- techniki miękkie

- praca odruchowa poprzez segmenty ruchowe kręgosłupa.

12. Brzuszny mechanizm wspomaganie prostowania i stabilizacji tułowia - BMWPiST

- anatomia, patogeneza, objawy dysfunkcji
- rola hiperlordozy lędźwiowej
- badanie
- terapia
- trening stabilizacji miednicy, łopatek, obręczy barkowej
- znaczenie dysfunkcji bmwst w prowokowaniu dolegliwości kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy, kończyn dolnych i górnych, głowy
- dno miednicy – znaczenie dla BMWPiST

13. Walidacja

Zajęcia prowadzone są na dwóch salach: sali wykładowej (120 m²) i sali do warsztatów i ćwiczeń (70m²). Uczestnikom udostępniamy szatnie, zaplecze sanitarne oraz ogólnodostępny hol z bufetem kawowym.

Kurs skierowany jest do techników masażystów, studentów III,IV i V roku fizjoterapii oraz fizjoterapeutów legitymującymi się dokumentami potwierdzającymi odpowiednio ww. stopnie wykształcenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 32

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 32 Wprowadzenie do koncepcji TMR	Justyna Sieracka	24-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	24-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 32 Miednica – stawy krzyżowo-biodrowe – patogeneza, charakterystyka objawowa. Badanie statyki miednicy, ocena postawy – omówienie, pokaz, praktyka	Justyna Sieracka	24-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	24-09-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 32 Badanie stawów krzyżowo-biodrowych – badanie gry stawowej. Technika kołysania dla sskb – pokaz, praktyka. Badanie sskb przez punkty swoiste dla dysfunkcji – pokaz, praktyka.	Justyna Sieracka	24-09-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	24-09-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 32 Zespół dysfunkcji stawów biodrowych – patogeneza, objawy. Badanie stawów biodrowych – pokaz, praktyka. Program „biodro”.	Justyna Sieracka	24-09-2026	15:00	18:00	03:00
8 z 32 Zespoły więzadeł miednicy – patogeneza, objawy. Badanie i terapia wrażliwości uciskowej więzadeł miednicy – pokaz, praktyka.	Justyna Sieracka	25-09-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	25-09-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 32 Badanie i terapia wrażliwości uciskowej więzadeł miednicy – cd. Testy na rozciąganie – pokaz, praktyka. Mobilizacje uderzeniowe dla sskb – pokaz, praktyka.	Justyna Sieracka	25-09-2026	09:45	11:15	01:30
11 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	25-09-2026	11:15	11:30	00:15
12 z 32 Mobilizacje uderzeniowe dla sskb – praktyka – cd. Mięśniowa równowaga statyczna. Zespół hiperlordozy i dyslordozy lędźwiowej.	Justyna Sieracka	25-09-2026	11:30	13:00	01:30
13 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	25-09-2026	13:00	14:00	01:00
14 z 32 Zespoły mięśniowe kończyn dolnych, obręczy biodrowej i tułowia – patogeneza, objawy. Techniki normalizacji w ww. zespołach mięśniowych – pokaz, praktyka.	Justyna Sieracka	25-09-2026	14:00	16:00	02:00
15 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	25-09-2026	16:00	16:15	00:15
16 z 32 Techniki normalizacji w ww. zespołach mięśniowych – pokaz, praktyka. Kontynuacja.	Justyna Sieracka	25-09-2026	16:15	18:15	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 32 Techniki normalizacji w ww. zespołach mięśniowych – pokaz, praktyka – cd.	Justyna Sieracka	26-09-2026	08:00	09:30	01:30
18 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	26-09-2026	09:30	09:45	00:15
19 z 32 Zespoły segmentów ruchowych kręgosłupa lędźwiowego – patogeneza, objawy. Badanie i terapia wrażliwości uciskowej struktur łącznotkankowych kręgosłupa lędźwiowego	Justyna Sieracka	26-09-2026	09:45	11:15	01:30
20 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	26-09-2026	11:15	11:30	00:15
21 z 32 Badanie segmentów ruchowych kręgosłupa przez wyrostki kolczyste – pokaz, praktyka. Mobilizacje ssrk przez wyrostki kolczyste – pokaz, praktyka.	Justyna Sieracka	26-09-2026	11:30	13:00	01:30
22 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	26-09-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>23 z 32 Postępowanie w stanach ostrych – różnicowanie, omówienie postępowania. Stany ostre - terapia ułożeniowa, mobilizacje czynne, techniki trakcyjne stawu biodrowego, mobilizacje uruchamiające.</p>	Justyna Sieracka	26-09-2026	14:00	16:00	02:00
<p>24 z 32 Przerwa</p>	Justyna Sieracka	26-09-2026	16:00	16:15	00:15
<p>25 z 32 Stany ostre - terapia ułożeniowa, mobilizacje czynne, techniki trakcyjne stawu biodrowego, mobilizacje uruchamiające – pokaz, praktyka.</p>	Justyna Sieracka	26-09-2026	16:15	18:15	02:00
<p>26 z 32 Trakcje rejonu przejścia L/S – pokaz, praktyka. Technika kołysaniem – pokaz, praktyka. Techniki obwodzeniem – pokaz, praktyka.</p>	Justyna Sieracka	27-09-2026	08:00	09:30	01:30
<p>27 z 32 Przerwa</p>	Justyna Sieracka	27-09-2026	09:30	09:45	00:15
<p>28 z 32 Zespoły przejścia piersiowo-lędźwiowego – patogeneza, objawy. Badanie struktur znamionowych dla przejścia piersiowo-lędźwiowego – pokaz, praktyka.</p>	Justyna Sieracka	27-09-2026	09:45	11:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	27-09-2026	11:15	11:30	00:15
30 z 32 Mobilizacje skóry i tkanki podskórnej – pokaz, praktyka. Brzuszny mechanizm wspomagania i stabilizacji tułowia. Dno miednicy – znaczenie dla BMWPiST – omówienie. BMWIST – badanie.	Justyna Sieracka	27-09-2026	11:30	13:00	01:30
31 z 32 Przerwa	Justyna Sieracka	27-09-2026	13:00	13:15	00:15
32 z 32 Walidacja	-	27-09-2026	13:15	14:15	01:00

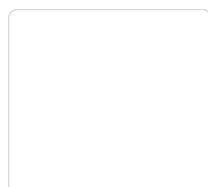
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	50,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	50,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Sieracka

mgr rehabilitacji ruchowej – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu - rehabilitacja ruchowa - rok ukończenia 1997

Fizjoterapeuta – numer prawa wykonywania zawodu: 15368

Terapeuta Manualny z IV° kompetencji TMR - Nauczyciel Dyplomowany

Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, kursach, konferencjach i spotkaniach naukowych z zakresu fizjoterapii i Terapii Manualnej. W ciągu ostatnich 5 lat przeszkolił ponad 200 kursantów z Terapii Manualnej Rakowskiego.

Odbyte kursy i aktywność naukowa w ciągu ostatnich 5 lat:

- Fakultet dla studentów 3 roku fizjoterapii w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii w Poznaniu. – 01 i 02 2025
- Holistyczna Szkoła Rodzenia – prowadzenie wykładów i zajęć praktycznych – od 2024 r. do chwili obecnej
- Cranial Nerves (CSCN) – Upledger Institute Poland - 2024
- SomatoEmocjonalne Uwolnienie moduł III – Upledger Institute Poland - 2024
- Terapia CranioSacralna Upledgera moduł II – Upledger Institute Poland - 2024
- Terapia CranioSacralna Upledgera moduł I – Upledger Institute Poland - 2023
- Zdrowie Kobiety – 2023
- Kurs Instruktorski Masażu Metodą Shantala – Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Kurs Terapii Linii Środkowej - Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Warsztaty Terapii Ręki – Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Racjonalna Terapia Zachowania RTZ – Centrum Psychoterapii Integralnej – 2022

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt, długopis, identyfikator, piłeczkę oraz patyczek do mobilizacji uciskowych.

Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie: <https://ctmrakowski.pl/rejestracja-internetowa/>

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany z środków BUR.

Rejestracja na kurs jest tożsama z akceptacją regulaminu kursów i szkoleń Instytutu Rakowskiego, opublikowanym pod adresem: <https://ctmrakowski.pl/dla-specjalistow/regulamin-kursow.html>

Dokumenty:

Każdy absolwent kursu otrzymuje **Dyplom ukończenia kursu**.

Sprawdzenie wiedzy składa się z dwuczęściowego egzaminu:

-test wiedzy - składający się z 10 pytań

-obserwacja w warunkach symulowanych - uczestnik wykonuje wylosowaną metodę badawczą, którą omawia na modelu leżącym na kozetce fizjoterapeutycznej, podczas badania tłumaczy kolejne kroki, tak aby walidator mógł ocenić poprawność czynności, ew. odpowiada na dodatkowe pytania walidatora.

Zaliczenie kursu od 80%.

Informacje dodatkowe

Każdego dnia sprawdzana jest lista obecności.

Adres

ul. Leśna 1
62-080 Sierosław
woj. wielkopolskie

Zajęcia odbywają się w siedzibie Instytutu Rakowskiego, w budynku Centrum Terapii Manualnej w Sierosławiu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, hotel i restauracja w pobliżu

Kontakt



Katarzyna Polańska-Bebejewska

E-mail instytut@ctmrakowski.pl

Telefon (+48) 618 147 900