



## kurs „Rozluźnianie mięśniowo – powięziowe”

Numer usługi 2026/04/09/8530/3473921

2 952,00 PLN brutto  
2 400,00 PLN netto  
118,08 PLN brutto/h  
96,00 PLN netto/h  
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,7 / 5

4 556 ocen

📍 Poznań

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 25:00 h

📅 27.08.2026 do 29.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), dyplom technika 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).

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem"

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

20-08-2026

### 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
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
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> </ul>	Test teoretyczny
	<ul style="list-style-type: none"> <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>	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 lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 masażyстів, 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 przyuszczej, 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

9.00 – 11.15 – techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki globalne)

11.15 – 11.30 przerwa

11.30– 13.30 techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki lokalne)

13.30– 14.00– techniki ogólnego rozluźniania według bardziej złożonych wzorców. Podsumowanie.

14.00 - 14.30 - Walidacja.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	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	Marcin Wytrązek	27-08-2026	09:00	11:15	02:15
<b>2 z 17</b> przerwa	Marcin Wytrązek	27-08-2026	11:15	11:30	00:15
<b>3 z 17</b> techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego obręczy barkowej i kończyny górnej	Marcin Wytrązek	27-08-2026	11:30	13:45	02:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 17 przerwa	Marcin Wytrązek	27-08-2026	13:45	14:45	01:00
5 z 17 techniki rozluźniania obręczy biodrowej (technika trakcyjna, rozluźnianie zginaczy i odwodzicieli bioder)	Marcin Wytrązek	27-08-2026	14:45	16:15	01:30
6 z 17 techniki rozluźniania czaszki (rozluźnianie czepca, powięzi przyusznicznej, powięzi skroniowej i mięśnia żwacza, mięśni podpotylicznych)	Marcin Wytrązek	27-08-2026	16:15	17:00	00:45
7 z 17 techniki rozluźniania mięśniopowięzi tułowia (rozluźnianie prostownika grzbietu, rozluźnianie mięśnia zębatego przedniego, rozluźnianie mięśnia czworobocznego lędźwi)	Marcin Wytrązek	28-08-2026	09:00	11:15	02:15
8 z 17 przerwa	Marcin Wytrązek	28-08-2026	11:15	11:30	00:15
9 z 17 techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego przedniej strony tułowia (mięśnie brzucha, przepona, klatka piersiowa)	Marcin Wytrązek	28-08-2026	11:30	13:45	02:15
10 z 17 przerwa	Marcin Wytrązek	28-08-2026	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 17 techniki rozluźniania szyjnego odcinka kręgosłupa (techniki lokalne)	Marcin Wytrzązek	28-08-2026	14:45	16:15	01:30
12 z 17 techniki rozluźniania szyjnego odcinka kręgosłupa (techniki globalne)	Marcin Wytrzązek	28-08-2026	16:15	17:00	00:45
13 z 17 techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki globalne)	Marcin Wytrzązek	29-08-2026	09:00	11:15	02:15
14 z 17 przerwa	Marcin Wytrzązek	29-08-2026	11:15	11:30	00:15
15 z 17 techniki rozluźniania kończyny dolnej (techniki lokalne)	Marcin Wytrzązek	29-08-2026	11:30	13:30	02:00
16 z 17 techniki ogólnego rozluźniania według bardziej złożonych wzorców. Podsumowanie	Marcin Wytrzązek	29-08-2026	13:30	14:00	00:30
17 z 17 Walidacja	-	29-08-2026	14:00	14:30	00:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 952,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,08 PLN
Koszt osobogodziny netto	96,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marcin Wytrązek

Klinicysta, zajmuje się różnymi formami terapii manualnej i masażu, specjalizuje się w terapii punktów spustowych i masażu tkanek głębokich. Jest uczestnikiem licznych konferencji i szkoleń z zakresu fizjoterapii. Fizjoterapeuta, wykładowca Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu. W latach 2010-2014 pełnił funkcję prodziekana ds. kształcenia. Aktualnie jest kierownikiem Pracowni Terapii Manualnej i Masażu Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii. Jest autorem podręcznika do masażu tkanek głębokich – „Masaż tkanek głębokich. Materiały pomocnicze do ćwiczeń” oraz tłumaczeń książek „Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe” Carol Manheim i „Rozluźnianie powięziowe dla równowagi strukturalnej. Jamesa Earlesa i Toma Myersa oraz autorem i współautorem licznych publikacji naukowych. Od 2010 roku pełni funkcję Redaktora naczelnego Wydawnictwa WSEiT. Absolwent Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Pracę doktorską z zakresu wykorzystania elektromiografii u pacjentów z punktami spustowymi bronił na Wydziale Lekarskim I Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Od 2010 roku pełni funkcję redaktora naczelnego Wydawnictwa Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii. Prowadzi kursy z zakresu terapii punktów spustowych i masażu tkanek głębokich. Jest twórcą pierwszych w Polsce studiów podyplomowych Terapia manualna tkanek miękkich.

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" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem"

## Adres

ul. Czajcza 11  
61-546 Poznań  
woj. wielkopolskie

sala szkoleniowa Rehaintegro  
wejście z tyłu budynku (od dziedzińca)

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**MAŁGORZATA SKOCZYLAS**

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

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