



kurs „Rozluźnianie mięśniowo – powięziowe”

Numer usługi 2026/04/28/8530/3518590

2 952,00 PLN brutto
2 400,00 PLN netto
118,08 PLN brutto/h
96,00 PLN netto/h
121,56 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,7 / 5

4 459 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 12.11.2026 do 14.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

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

05-11-2026

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"> - szczegółowo omawia charakterystykę układu mięśniowo-powięziowego, - omawia techniki i zasady ich wykonywania, - uzasadnia wybór technik masażu w odniesieniu do stanu funkcjonalnego pacjenta i specyficznych dysfunkcji 	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia rozróżnia podstawowe zaburzenia w obrębie układu mięśniowo-powięziowego	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia funkcjonalność układu mięśniowo-powięziowego poprzez stosowanie oceny funkcjonalnej i badania manualnego. 	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"> - określa wskazania i przeciwwskazania stosowania tych technik w odniesieniu do stanu klinicznego pacjenta, - dobiera właściwą technikę i strategię postępowania w określonych dysfunkcjach, 	Test teoretyczny
	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia układ powięziowy pacjenta pod kątem restrykcji wywołanych stanami zapalnymi, unieruchomieniem, przeciążeniami lub urazami, - nadzoruje proces stosowania technik rozluźniających u pacjentów w stanach ostrych, z dużą bolesnością i wrażliwością uciskową tkanek - weryfikuje efektywność zastosowanych technik na podstawie obserwacji i feedbacku od pacjenta, - dopasowuje i modyfikuje plan terapeutyczny w reakcji na postępy w leczeniu lub zmiany w stanie zdrowia pacjenta. 	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 masażystów, 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 przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 wprowadzenie do rozluźniania mięśniowo-powięziowego, podstawowe założenia i zasady wykonywania technik	Marcin Wytrążek	12-11-2026	09:00	11:15	02:15
2 z 17 przerwa	Marcin Wytrążek	12-11-2026	11:15	11:30	00:15
3 z 17 techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego obręczy barkowej i kończyny górnej	Marcin Wytrążek	12-11-2026	11:30	13:45	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 17 przerwa	Marcin Wytrzązek	12-11-2026	13:45	14:45	01:00
5 z 17 techniki rozluźniania obręczy biodrowej (technika trakcyjna, rozluźnianie zginaczy i odwodzicieli bioder)	Marcin Wytrzązek	12-11-2026	14:45	16:15	01:30
6 z 17 techniki rozluźniania czaszki (rozluźnianie czepca, powięzi przyusznicznej, powięzi skroniowej i mięśnia żwacza, mięśni podpotylicznych)	Marcin Wytrzązek	12-11-2026	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 Wytrzązek	13-11-2026	09:00	11:15	02:15
8 z 17 przerwa	Marcin Wytrzązek	13-11-2026	11:15	11:30	00:15
9 z 17 techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego przedniej strony tułowia (mięśnie brzucha, przepona, klatka piersiowa)	Marcin Wytrzązek	13-11-2026	11:30	13:45	02:15
10 z 17 przerwa	Marcin Wytrzązek	13-11-2026	13:45	14:45	01:00

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

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

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. Gajowa 16
30-426 Kraków
woj. małopolskie

Hotel CITY

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAŁGORZATA SKOCZYŁAS

E-mail m.skoczylas@rehaintegro.pl

Telefon (+48) 534 278 203