



Szkolenie: Masaż tkanek głębokich i kinesiotaping w terapii i profilaktyce narządu ruchu.

Numer usługi 2026/05/11/51136/3550773

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
250,00 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Smart Idea Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

5 628 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 03.07.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane do fizjoterapeutów, techników fizjoterapii, studentów fizjoterapii, studentów medycyny, lekarzy, masażystów, terapeutów manualnych, trenerów personalnych, osób pracujących z ciałem człowieka.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

02-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do praktycznego wykorzystania technik masażu tkanek głębokich oraz kinesiotapingu w profilaktyce zdrowotnej, terapii manualnej i wspomaganiu rehabilitacji narządu ruchu. Uczestnicy rozwijają umiejętności analizy funkcjonalnej, doboru technik terapeutycznych oraz wspierania poprawy sprawności i jakości życia pacjentów, rozwijając jednocześnie kompetencje przyszłości związane z nowoczesnymi metodami pracy w sektorze zdrowia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Posługuje się wiedzą z podstawy masażu tkanek głębokich</p>	<p>Wyjaśnia mechanizmy działania masażu tkanek głębokich na mięśnie, powięź i układ nerwowy</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu tkanek głębokich.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
	<p>Opisuje różnice pomiędzy masażem klasycznym a masażem tkanek głębokich</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Wykonuje masaż obręczy barkowej zgodnie z zasadami techniki masażu tkanek głębokich</p>	<p>Lokalizuje kluczowe struktury anatomiczne obręczy barkowej, w tym mięśnie, powięzie i punkty spustowe</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Dobiera odpowiednią technikę masażu do celu terapeutycznego (np. rozluźnienie napięcia mięśniowego).</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje poprawną biomechanikę pracy dłoni i ciała podczas wykonywania masażu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Stosuje techniki masażu na mięśniach ramienia, przedramienia i dłoni w celu poprawy funkcji ruchowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozpoznaje i usuwa napięcia w mięśniach kończyny górnej związane z przeciążeniami.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Stosuje zasady etyki i komfortu pacjenta podczas wykonywania masażu</p>	<p>Komunikuje się z pacjentem w celu uzyskania informacji zwrotnych o odczuciach podczas masażu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Przygotowuje odpowiednio stanowisko pracy, w tym warunki higieniczne i ergonomiczne.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Dbą o komfort fizyczny i psychiczny pacjenta w trakcie zabiegu</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykonuje masaż obręczy biodrowej z uwzględnieniem anatomii funkcjonalnej tej okolicy.	Identyfikuje kluczowe struktury obręczy biodrowej, takie jak mięsień biodrowo-lędźwiowy, pośladkowy czy pasmo biodrowo-piszczelowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki rozluźniania powięziowego na mięśniach obręczy biodrowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozmasowuje napięcia w obszarze miednicy, które mogą wpływać na postawę ciała. Rozróżnia struktury mięśniowe uda (np. czworogłowy, przywodziciele) i podudzia (np. mięsień piszczelowy przedni).	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż uda i podudzia zgodnie z zasadami masażu tkanek głębokich	Aplikuje techniki masażu redukujące napięcia powstałe na skutek przeciążeń lub urazów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje techniki masażu do potrzeb pacjenta, np. sportowca lub osoby z ograniczeniami ruchowymi. Wykrywa napięcia w obrębie kręgosłupa, lokalizując punkty spustowe w mięśniach przykręgosłupowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje masaż odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.	Stosuje techniki elongacji i rozluźniania powięziowego w celu poprawy ruchomości kręgosłupa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia efektywność przeprowadzonego masażu i wprowadza korekty w technice	Analizuje reakcje pacjenta na masaż i dostosowuje intensywność zabiegu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje obszary wymagające dodatkowej pracy na podstawie palpacji tkanek	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się wiedzą z podstawy kinesiotapingu.	Wyjaśnia zasady działania kinesiotapingu na układ mięśniowy, limfatyczny i nerwowy.	Test teoretyczny
	Opisuje wskazania i przeciwwskazania do stosowania kinesiotapingu.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje różne rodzaje aplikacji taśm, w tym techniki mięśniowe, korekcyjne i powięziowe.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wykonuje aplikacje kinesiotalingu na obręcz barkową i kończynę górną, na kompleks łądźwiowo-miedniczo-biodrowy oraz kończynę dolną.</p> <p>Ocenia efektywność aplikacji kinesiotalingu i dostosowuje technikę do potrzeb pacjenta.</p>	Lokalizuje kluczowe struktury anatomiczne wymagające wsparcia taśmą	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje aplikacje poprawiające stabilizację, zmniejszające napięcie mięśniowe lub wspomagające regenerację.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>Dbą o prawidłowe napięcie taśmy i jej odpowiednią aplikację na skórze pacjenta.</p> <p>Analizuje reakcje pacjenta na aplikację taśmy i wprowadza korekty w napięciu lub ułożeniu taśmy.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	Obserwuje zmiany w ruchomości i odczuciach pacjenta po aplikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie nowoczesnych metod terapii manualnej i wspomagania rehabilitacji narządu ruchu. Uczestnicy zdobywają praktyczne umiejętności pracy z napięciami mięśniowo-powięziowymi, doбором technik terapeutycznych oraz wspieraniem profilaktyki zdrowotnej i poprawy jakości życia pacjentów. Program rozwija również kompetencje przyszłości związane z analizą

funkcjonalną, indywidualizacją terapii oraz praktycznym wykorzystaniem nowoczesnych metod pracy w sektorze usług zdrowotnych.

DZIEŃ 1 Masaż tkanek głębokich – wprowadzenie i praktyka

1. Wprowadzenie do teorii - 120 min

- Definicja i założenia masażu tkanek głębokich.
- Różnice między masażem klasycznym a głębokim.
- Wskazania i przeciwwskazania.
- Omówienie anatomii funkcjonalnej w kontekście technik głębokich.

1. Praktyka: Masaż obręczy barkowej - 120 min

- Techniki mobilizacji mięśni barku i okolic.
- Rola tkanek powięziowych w ograniczeniach ruchomości.

1. Praktyka: Masaż kończyny górnej -180 min

- Techniki masażu przedramienia, ramienia i dłoni.
- Praca z napięciem mięśniowym w kontekście czynności codziennych.

DZIEŃ 2 Masaż tkanek głębokich – dolna część ciała i kręgosłup - praktyka

1. Praktyka: Masaż obręczy biodrowej z częścią uda - 120 min

- Techniki pracy z mięśniami biodrowo-łędźwiowymi i czworogłowymi uda.
- Mobilizacja i uwalnianie napięć w okolicy stawu biodrowego.

1. Praktyka: Masaż uda i podudzia - 120 min

- Praca z mięśniami grupy tylnej i przedniej uda.
- Techniki rozluźniające dla mięśni łydki i stopy.

1. Praktyka: Masaż odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego - 180 min

- Techniki pracy z napięciami w okolicy karku i pleców.
- Uwalnianie ograniczeń ruchowych w odcinku lędźwiowym.
- Łączenie technik głębokich z klasycznymi.

DZIEŃ 3 Kinesiotaping – wprowadzenie i zastosowanie praktyczne

1. Wprowadzenie do teorii - 120 min

- Historia i zasady działania kinesiotapingu.
- Mechanizmy fizjologiczne wpływu taśm na organizm.
- Wskazania i przeciwwskazania.

1. Praktyka: Techniki kinesiotapingu dla obręczy barkowej i kończyny górnej - 120 min

- Aplikacje wspierające mięśnie i stawy barku.
- Stabilizacja i redukcja napięć w kończynie górnej.

1. Praktyka: Techniki kinesiotapingu dla kompleksu LMB i kończyny dolnej - 120 min

- Aplikacje dla stabilizacji stawu biodrowego, kolanowego i skokowego.
- Techniki redukujące ból i wspomagające regenerację.
- Ćwiczenia końcowe: zastosowanie technik masażu i kinesiotapingu w wybranych przypadkach.

1. **WALIDACJA 60 min**

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych w tym: (szkolenie 20 godz+ 3 godz przerwy + 1 godz walidacja). W trakcie szkolenia zaplanowane są przerwy, które wliczają się w czas usługi. Uczestnik podczas przerwy może odbyć indywidualne konsultacje z osobą prowadzącą.

Metody szkoleniowe: wykład, ćwiczenia praktyczne, pogadanka, dyskusje. Zajęcia praktyczne podczas szkolenia przewidują pracę w parach oraz indywidualne. Podczas zajęć praktycznych Uczestnicy mają dostęp do stołów do masażu, półwałki, olejki do masażu, taśmy .

Walidacja: test teoretyczny + obserwacja w warunkach symulowanych. Na koniec szkolenia osoba walidująca rozdaje test uczestnikom szkolenia do wypełnienia. Czas przewidziany na tą metodę to max 15min. W pozostałym czasie osoba walidująca obserwuje uczestników (metoda obserwacja w warunkach symulowanych) podczas wykonywania zleconego zadania praktycznego, np. aplikacja taśmy do

kinesiotapingu na jedną wybraną część ciała. Uczestnicy wykonują zadanie naprzemiennie w parach.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Masaż tkanek głębokich: Wprowadzenie do teorii	Zajęcia	Dominik Sitarski	03-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	03-07-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 16 Praktyka: Masaż obręczy barkowej	Zajęcia	Dominik Sitarski	03-07-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 16 -	Przerwa	-	03-07-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 16 Praktyka: Masaż kończyny górnej	Zajęcia	Dominik Sitarski	03-07-2026	14:00	17:00	03:00
6 z 16 Praktyka: Masaż obręczy biodrowej z częścią uda	Zajęcia	Dominik Sitarski	04-07-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 16 -	Przerwa	-	04-07-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 16 Praktyka: Masaż uda i podudzia	Zajęcia	Dominik Sitarski	04-07-2026	11:30	13:30	02:00
9 z 16 -	Przerwa	-	04-07-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Praktyka: Masaż odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego	Zajęcia	Dominik Sitarski	04-07-2026	14:00	17:00	03:00
11 z 16 Kinesiotaping: Wprowadzenie do teorii	Zajęcia	Dominik Sitarski	05-07-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 16 -	Przerwa	-	05-07-2026	11:00	11:30	00:30
13 z 16 Praktyka: Techniki kinesiotapingu dla obręczy barkowej i kończyny górnej	Zajęcia	Dominik Sitarski	05-07-2026	11:30	13:30	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	05-07-2026	13:30	14:00	00:30
15 z 16 Praktyka: Techniki kinesiotapingu dla kompleksu LMB i kończyny dolnej	Zajęcia	Dominik Sitarski	05-07-2026	14:00	16:00	02:00
16 z 16 -	Walidacja	-	05-07-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	20:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Sitarski

Absolwent Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. Józefa Rusieckiego w Olsztynie. Od 15 lat pracuje z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi w zakresie diagnostyki i terapii wad postawy ciała, fizjoterapii po urazach narządu ruchu, zabiegach ortopedycznych oraz w terapii dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Od 2013 roku wykładowca kierunku Fizjoterapia Olsztyńskiej Szkoły Wyższej obecnie Europejskiej Akademii Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych a od 2023 pracownik dydaktyczny na kierunku Fizjoterapia Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, kształci studentów w zakresie anatomii palpacyjnej, biomechaniki, kinezyterapii, masażu oraz podstaw terapii manualnej.

Uczestnik licznych szkoleń i kursów m.in.: Anatomii palpacyjnej, Terapii Manualnej - system niemiecki, FDM czy metody McKenziego.

Członek I-ej Krajowej Rady Fizjoterapeutów z woj. Warmińsko-Mazurskiego.

W swojej codziennej pracy w gabinecie poza diagnostyką, pracą manualną czy kinezyterapią skupiam się również na fizjoprofilaktyce oraz edukacji pacjenta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik podczas szkolenia otrzymuje materiały dydaktyczne w formie skryptu (wydruk prezentacji). Podczas zajęć praktycznych Uczestnik korzysta z wyposażenia sali. Organizator zapewnia sprzęt siłowy i treningowy niezbędny do ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Warunkiem ukończenia szkolenia (a zarazem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu) jest frekwencja na poziomie minimum 80%.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20

grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług w związku z art. 43 ust.1 pkt 29 i

art. 82 ust. 3 ustawy o VAT.

Dostawca usługi codziennie prowadzi listę obecności.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

Adres

ul. Seweryna Pieniężnego 16

10-006 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MARTA SZEFLER

E-mail marta.szepler@smartszkolenia.pl

Telefon (+48) 666 610 564