



CENTRUM
ZDROWIA GARBARY
64 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

295 ocen

Szkolenie: Terapia mięśniowo- powięziowych punktów spustowych i mięśniowo powięziowe rozluźnianie

Numer usługi 2026/06/25/178006/3649084

📍 Bydgoszcz
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 26:00 h
📅 17.12.2026 do 20.12.2026

1 800,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
69,23 PLN brutto/h
69,23 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla: - fizjoterapeutów/osteopatów/masażystów/terapeutów manualnych/lekarzy, - studentów powyższych kierunków, - uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego, - Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia, lub zaświadczenia jeśli kursant jest w trakcie nauki.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	16-12-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznej diagnostyki i terapii mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPs) oraz mięśniowo-powięziowego rozluźniania (MPR). Szkolenie obejmuje teoretyczne i praktyczne aspekty pracy z dysfunkcjami układu mięśniowo-powięziowego, rozwijając umiejętności palpacji, diagnozy oraz zastosowania technik terapeutycznych, takich jak MPR, PIR i PRT. Uczestnicy zdobędą kompetencje w pracy z pacjentami bólowymi i w analizie przypadków klinicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik charakteryzuje mechanizmy powstawania punktów spustowych oraz rozróżnia techniki terapeutyczne MPR, PIR i PRT wraz z ich zastosowaniem w pracy z pacjentami bólowymi.	Definiuje pojęcie punktów spustowych i charakteryzuje ich mechanizmy powstawania. Rozróżnia techniki MPR, PIR i PRT oraz uzasadnia ich zastosowanie w terapii. Wymienia wskazania i przeciwwskazania do terapii mięśniowo-powięziowej. Analizuje wpływ punktów spustowych na powstawanie zespołów bólowych układu ruchu.	Test teoretyczny
Umiejętności Uczestnik diagnozuje punkty spustowe oraz planuje i stosuje odpowiednie techniki terapii w zależności od potrzeb pacjenta.	Wykonuje palpacyjne badanie mięśniowo-powięziowe, lokalizując punkty spustowe. Rozróżnia aktywne i utajone punkty spustowe oraz ocenia ich wpływ na dolegliwości bólowe. Dobiera i stosuje techniki MPR, PIR oraz PRT w zależności od diagnozy klinicznej. Projektuje plan terapii na podstawie case study oraz kontroluje skuteczność zastosowanych technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej, organizuje terapię zgodnie z potrzebami pacjenta oraz ocenia skuteczność komunikacji w procesie terapeutycznym.	Komunikuje się w sposób profesjonalny, organizując terapię zgodnie z indywidualnymi potrzebami pacjenta. Przestrzega zasad etyki zawodowej i zapewnia komfort pacjenta podczas terapii. Uzasadnia wybór zastosowanych technik terapeutycznych, kontrolując ich efektywność. Dba o bezpieczeństwo podczas terapii, nadzorując poprawność wykonywania zabiegów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. Jeśli będzie nieparzysta liczba osób to będzie jedna trójka przy stole. 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: 26 godzin zegarowych (w zakres godzinowy kursu są wliczane przerwy)

Godziny kursu :

Termin 17-20 grudnia 2026

Godziny kursu :

- czwartek - 11-17
- piątek - 9-17
- sobota - 9-17
- niedziela - 9-13

Teoria+praktyka - część teoretyczna jest zawsze wplatana w ćwiczenia prototypowe - omówienie każdej metody przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Dzień 1. Zajęcia teoretyczne:

godziny: 11:00-12:30

Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja.

Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa.

Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych.

Zaburzenia postawy – punkty spustowe.

Przeciwwskazania do terapii.

Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako istotne narzędzie badawcze.

Metody i skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR

Dzień 1. Zajęcia praktyczne:

godziny: 12:30-17:00

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
- Bolesny bark – zapalenie stożka rotatorów
- Dysfunkcje stawu skroniowo – żuchwowego TMJ
- Łokieć tenisisty – golfisty
- Zespół cieśni nadgarstka

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:

godziny: 9:00-17:00

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

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- Napięciowe bóle głowy
- Zaburzenia snu
- Zaburzenia pracy mm. Oddechowych
- Zespół górnego otworu klatki piersiowej TOS
- 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:

godziny: 9:00-17:00

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:

godziny: 9:00-13:00

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

Walidacja umiejętności 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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 45 Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	11:00	11:15	00:15
2 z 45 Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	11:15	11:30	00:15
3 z 45 Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	11:30	11:40	00:10
4 z 45 Zaburzenia postawy – punkty spustowe. Przeciwwskazania do terapii.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	11:40	11:50	00:10
5 z 45 Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako istotne narzędzie badawcze.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	11:50	12:00	00:10
6 z 45 Metody i skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	12:00	12:15	00:15
7 z 45 -	Przerwa	-	17-12-2026	12:15	12:35	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 45 Mięśnie oddechowe – obręcz barkowa. Techniki: TP, MPR, PRT, PIR. Czworoboczny – trapezowy	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	12:35	13:00	00:25
9 z 45 MOS – praca z nerwem dodatkowym.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 45 Pochyłe	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 45 Piersiowy większy .	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	14:00	14:30	00:30
12 z 45 Piersiowy mniejszy.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 45 -	Przerwa	-	17-12-2026	15:00	15:40	00:40
14 z 45 Podobojczykowy – 1 żebro	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	15:40	16:00	00:20
15 z 45 Przepona	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	16:00	16:30	00:30
16 z 45 Zębaty przedni	Zajęcia	Paweł Szeklicki	17-12-2026	16:30	17:00	00:30
17 z 45 Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	09:00	09:40	00:40
18 z 45 Skroniowy – relaksacja	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	09:40	10:20	00:40
19 z 45 MOS – n. dodatkowy, n. błędny .	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	10:20	11:00	00:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 45 -	Przerwa	-	18-12-2026	11:00	11:15	00:15
21 z 45 Rotatory zew. I wew. staw ramienny.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	11:15	13:15	02:00
22 z 45 -	Przerwa	-	18-12-2026	13:15	14:00	00:45
23 z 45 Dwugłowy i trójgłowy ramienia.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	14:00	15:10	01:10
24 z 45 Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców .	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	15:10	15:45	00:35
25 z 45 -	Przerwa	-	18-12-2026	15:45	16:00	00:15
26 z 45 Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	18-12-2026	16:00	17:00	01:00
27 z 45 Techniki: TP,MPR, PRT, PIR. Biodrowo – lędźwiowy	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	09:00	09:40	00:40
28 z 45 Więzadło pachwinowe	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	09:40	10:00	00:20
29 z 45 Pośladkowy wielki	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	10:00	10:30	00:30
30 z 45 Pośladkowy średni	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	10:30	11:00	00:30
31 z 45 Gruszkowaty	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 45 Naprężacz powięzi szerokiej	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	12:00	12:40	00:40
33 z 45 Krawiecki	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	12:40	13:00	00:20
34 z 45 -	Przerwa	-	19-12-2026	13:00	14:00	01:00
35 z 45 Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	14:00	15:45	01:45
36 z 45 -	Przerwa	-	19-12-2026	15:45	16:00	00:15
37 z 45 Dwugłowy uda.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	16:00	16:30	00:30
38 z 45 Piszczelowy przedni. Przedstawienie koncepcji terapeutycznych MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .	Zajęcia	Paweł Szeklicki	19-12-2026	16:30	17:00	00:30
39 z 45 Brzuchaty łydki	Zajęcia	Paweł Szeklicki	20-12-2026	09:00	09:45	00:45
40 z 45 Płaszczkowaty	Zajęcia	Paweł Szeklicki	20-12-2026	09:45	10:30	00:45
41 z 45 -	Przerwa	-	20-12-2026	10:30	11:00	00:30
42 z 45 Strzałkowy długi i krótki	Zajęcia	Paweł Szeklicki	20-12-2026	11:00	11:45	00:45
43 z 45 Rozciągnięto stopy - łuk boczny	Zajęcia	Paweł Szeklicki	20-12-2026	11:45	12:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
44 z 45 Powtórzenie wybranych zagadnień - dodatkowe pytania	Zajęcia	Paweł Szecklicki	20-12-2026	12:15	12:35	00:20
45 z 45 -	Walidacja	-	20-12-2026	12:35	13:00	00:25

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	26:00
w tym suma godzin zajęć	21:35
w tym suma godzin walidacji	00:25
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	29:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,23 PLN
Koszt osobogodziny netto	69,23 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

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. Specjalizuje się w terapii powięziowej oraz technikach mięśniowo-powięziowych, co czyni go ekspertem w zakresie pracy z punktami spustowymi i dysfunkcjami tkanek miękkich.

Jego wiedza i umiejętności są poparte licznymi szkoleniami, m.in. z metody Fascial Manipulation L. Stecco (Level I i II) oraz terapii wisceralnej (Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija). Jest założycielem Pomorskiego Centrum Integracji Strukturalnej w Gdańsku, gdzie prowadzi praktykę opartą na holistycznym podejściu do terapii.

W ramach szkolenia Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych i mięśniowo-powięziowe rozluźnianie (MPR) Paweł Szeklicki przekazuje uczestnikom nie tylko techniczne aspekty pracy z punktami spustowymi, ale również kliniczne podejście do diagnostyki i terapii zaburzeń mięśniowo-powięziowych. Dzięki swojemu wieloletniemu doświadczeniu oraz interdyscyplinarnej wiedzy, uczy skutecznych metod terapeutycznych, które pozwalają na kompleksowe podejście do pacjentów bólowych. Jego podejście do terapii opiera się na precyzyjnej palpacji, analizie klinicznej oraz wykorzystaniu technik wspomagających, takich jak: MPR, PRT, PIR. Instruktor zwraca szczególną uwagę na skuteczną pracę z powięzią powierzchowną, co stanowi wyróżniający aspekt szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują papierowy skrypt szkoleniowy.

Warunki uczestnictwa

- Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.
- W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy wysłać maila na adres szkolenia@szkoleniauryzaj.pl lub zadzwonić pod numer +48 663 041 233
- Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie prowadzone jest w języku polskim.
- Przed zapisaniem się prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy: szkolenia@szkoleniauryzaj.pl.
- Minimum 80% obecności aby ukończyć szkolenie.
- Weryfikacja obecności - papierowa lista obecności - podpis uczestnika.
- W cenę nie jest wliczony dojazd i wyżywienie.

Usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie §3.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z 20 grudnia 2013 roku

Adres

ul. Nowodworska 4

85-120 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

Actio. Centrum terapii manualnej i rehabilitacji. Czerwczak D.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



MARTA MICHALAK

E-mail szkolenia@szkoleniauryzaj.pl

Telefon (+48) 663 041 233