



Karol Sitarz
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5

1 080 ocen

Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych (MTrPS) i mięśniowo powięziowe rozluźnianie (MPR) - Kurs

Numer usługi 2026/08/10/15046/3738094

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 26:00 h

📅 05.12.2026 do 08.12.2026

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	- Kurs skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią. - Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do stosowania technik uwalniania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych MTrPs oraz technik z mięśniowo – powięziowego rozluźniania MPR w zakresie podstaw zaburzeń mięśniowo-powięziowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Podaje definicję punktów spustowych oraz czynniki sprzyjające ich powstawaniu, wymienia przeciwwskazania do terapii oraz charakteryzuje techniki terapeutyczne w kontekście rehabilitacji.	Podaje definicję punktów spustowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia przeciwwskazania do terapii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki uwalniania MTRPs i MPR w terapii.	Opracowuje górny kwadrant ciała ze szczególnym uwzględnieniem mięśni oddechowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki terapeutyczne w obszarze odcinka szyjnego C – czaszka, obręcz barkowa – kończyna górna	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki terapeutyczne w obszarze odcinka L-S - opracowanie dolnego kwadrantu, kończyna dolna	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki terapeutyczne w obszarze kończyny dolnej, podudzie oraz stopa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych oraz komunikuje się z pacjentem.	Dobiera sposób przekazywania informacji do możliwości komunikacyjnych pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów.	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

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

- Kurs skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych, na jeden stół przypadają 2 osoby. 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 kursu: 30 godziny dydaktyczne (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 6

Liczba godzin zajęć praktycznych: 23 godziny dydaktyczne

Walidacja efektów kształcenia: 1 godzina dydaktyczna

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

Zakres tematyczny:

DZIEŃ 1:

Zajęcia teoretyczne :

1. Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja
2. Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa
3. Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych
4. Zaburzenia postawy – punkty spustowe
5. Przeciwwskazania do terapii
6. Sposoby lokalizacji i palpacji punktów spustowych – uważność i kryteria jako ważne

narzędzie badawcze

7. Metody –skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach

spustowych MPR, PRT, PIR

Zajęcia praktyczne :

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

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

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

Kliniczne warianty w ujęciu terapeutycznym:

- 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 trójąłowy ramienia
- Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców

Przedstawienie koncepcji terapeutycznej MTrPs w ujęciu zasad działania postawy – postury .

DZIEŃ 3:

Zajęcia praktyczne

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

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 efektów kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (pod koniec każdego dnia zajęć) oraz "test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Test rozdany, a po zakończeniu zebrany jest przez osobę z ramienia organizatora na koniec kursu, po zakończeniu części edukacyjnej. Test następnie sprawdzany jest przez walidatora lub osobę wyznaczoną z ramienia organizatora. Próg zdawalności - 80%.

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się pod koniec każdego dnia kursu z części praktycznej omawianej w danym dniu. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia. Trener nie ingeruje w proces walidacji, nie podaje instrukcji w czasie trwania oceny przez walidatora, oraz nie koryguje wykonania technik. Próg zdawalności - 80%.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

Weryfikacja obecności na podstawie dziennej listy obecności - wymagana obecność na minimum 80% zajęć edukacyjnych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Punkty spustowe – definicja, fizjologia i klasyfikacja. Podstawy zaburzeń bólowych struktura mięśniowo – powięziowa. Czynniki sprzyjające powstawaniu punktów spustowych. Zaburzenia postawy.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	05-12-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 27 -	Przerwa	-	05-12-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 27 Przeciwwskazania. Sposoby lokalizacji/palpacji punktów spustowych. Skuteczne techniki terapeutyczne wspomagające prace na punktach spustowych MPR, PRT, PIR. Opracowanie górnego kwadrantu ciała	Zajęcia	Paweł Szeklicki	05-12-2026	11:45	13:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 27 -	Przerwa	-	05-12-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 27 Napięciowe bóle głowy, Zaburzenia: snu, pracy mm. oddech, Zespół TOS	Zajęcia	Paweł Szeklicki	05-12-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 27 -	Przerwa	-	05-12-2026	15:00	15:15	00:15
7 z 27 Techniki: TP, MPR, PRT, PIR, Czworoboczny – trapezowy, nerw dodatkowy, Pochyłe, Piersiowy większy, mniejszy, Podobojczykowy – 1 żebro, Przepona, Zębaty przedni, Koncepcja terapeutyczne j MTrPs.	Zajęcia	Paweł Szeklicki	05-12-2026	15:15	16:50	01:35
8 z 27 -	Walidacja	-	05-12-2026	16:50	17:00	00:10
9 z 27 Bolesny bark – zapalenie stożka rotatorów, Dysfunkcje stawu skroniowo – żuchwowego TMJ, Łokieć tenisisty – golfisty, Zespół cieśni nadgarstka	Zajęcia	Paweł Szeklicki	06-12-2026	09:00	11:15	02:15
10 z 27 -	Przerwa	-	06-12-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 27 Żwacz – praca od strony jamy ustnej TMJ, Skroniowy – relaksacja	Zajęcia	Paweł Szeklicki	06-12-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 27 -	Przerwa	-	06-12-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 27 MOS – n. dodatkowy, n. błędny, Rotatory zew. I wew. staw ramienny	Zajęcia	Paweł Szeklicki	06-12-2026	13:45	14:30	00:45
14 z 27 Dwugłowy i trójgłowy ramienia, Prostowniki i zginacze nadgarstka i palców	Zajęcia	Paweł Szeklicki	06-12-2026	14:30	15:50	01:20
15 z 27 -	Walidacja	-	06-12-2026	15:50	16:00	00:10
16 z 27 Zespół pasma biodrowo – piszczelowego o ITBS, Rwa kulszowa – ischialgia, Shin splints – zespół bolesnego podudzia, Plantar fasciitis - Ból podeszwowy stopy	Zajęcia	Paweł Szeklicki	07-12-2026	09:00	11:15	02:15
17 z 27 -	Przerwa	-	07-12-2026	11:15	11:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 27 Techniki: Biodrowo – lędźwiowy, Więzadło pachwinowe, Pośladkowy wielki, Pośladkowy średni	Zajęcia	Paweł Szeklicki	07-12-2026	11:30	13:00	01:30
19 z 27 -	Przerwa	-	07-12-2026	13:00	13:45	00:45
20 z 27 Techniki: Gruszkowaty, Naprężacz powięzi szerokiej, Krawiecki	Zajęcia	Paweł Szeklicki	07-12-2026	13:45	15:00	01:15
21 z 27 -	Przerwa	-	07-12-2026	15:00	15:15	00:15
22 z 27 Techniki: Prosty uda, obszerny boczny, przyśrodkowy, Dwugłowy uda, Piszczelowy przedni – trocзки	Zajęcia	Paweł Szeklicki	07-12-2026	15:15	16:50	01:35
23 z 27 -	Walidacja	-	07-12-2026	16:50	17:00	00:10
24 z 27 Techniki: Brzuchaty łydki, Płaszczkowat y	Zajęcia	Paweł Szeklicki	08-12-2026	09:00	11:15	02:15
25 z 27 -	Przerwa	-	08-12-2026	11:15	11:30	00:15
26 z 27 Strzałkowy długi i krótki, Rozciągn stopy - łuk boczny	Zajęcia	Paweł Szeklicki	08-12-2026	11:30	12:45	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 27 -	Walidacja	-	08-12-2026	12:45	13:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	26:00
w tym suma godzin zajęć	21:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	30:00

Cennik

Cennik

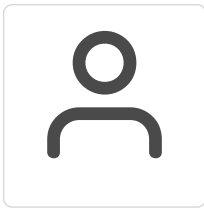
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,23 PLN
Koszt osobogodziny netto	69,23 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	26:00

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. Uczestnik wielu kierunkowych szkoleń warsztatów z zakresu Integracji strukturalnej oraz terapii powięziowych min. metody Fascial Manipulation L. Stecco – level I i II, a także manipulacji wisceralnych Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija.

Absolwent kursów i szkoleń:

„Integracja Strukturalna” wg tradycji Idy P.Rolf ,European Guild for Structural Integration – Česká asociace SI – Adam Polański, Ales Urbanczik

Masaż Tkanek Głębokich – dr J. Ciechomski

Manipulacja Powięzi metoda – Fascial Manipulation L. Stecco Level I i II – Julie Ann Day, Lorenzo Copetti

Intensywny kurs terapii FDM – Patrick Pfeifer

Taping – plastrowanie dynamiczne – R. Faryj

Masaż tkanek głębokich i rozluźnianie mięśniowo – powięziowe – Art Riggs

Szkoła Terapii Wisceralnej i Integratywnych Manualnych Metod Leczenia – Florinda Czeija

Łańcuch lezji układ moczowo – płciowy, kręgosłup – biodro

Łańcuch lezji układ pokarmowy – kręgosłup

Łańcuch lezji klatka piersiowa – kręgosłup Th- C

* 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

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

- Wymagana obecność na minimum 80% zajęć edukacyjnych.
- Poziom zdawalności dla walidacji testem teoretycznym: 80%
- Poziom zdawalności dla walidacji obserwacji w warunkach symulowanych: 80%

Kurs skierowany jest do osób już praktykujących lub kształcących się na kierunkach związanych z masażem lub fizjoterapią. Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

Adres

ul. Krochmalna 3
20-401 Lublin
woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku od strony ul. Kawiej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Katarzyna Wielgosz

E-mail fizjoactiv@gmail.com

Telefon (+48) 781 178 441