



Kurs: Terapia Manualna w Masażu - kręgosłup lędźwiowy, miednica, kończyna dolna - w koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego

Numer usługi 2026/09/25/115497/3835783

2 200,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
68,75 PLN brutto/h
68,75 PLN netto/h
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Instytut
Rakowskiego
Danuta Sokołowska
★★★★★ 4,9 / 5
185 ocen

📍 Sierosław
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 32:00 h
📅 02.04.2027 do 05.04.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do techników masażyстів, studentów III, IV i V roku fizjoterapii oraz fizjoterapeutów legitymującymi się dokumentami potwierdzającymi odpowiednio ww. stopnie wykształcenia.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	26-03-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs jest kompleksowym szkoleniem, które koncentruje się na terapii dysfunkcji kręgosłupa lędźwiowego, stawów biodrowych oraz miednicy, według renomowanej koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego. Dzięki temu szkoleniu zyskasz specjalistyczną wiedzę i umiejętności cenione przez pacjentów oraz placówki medyczne.

Kurs jest odpowiedzią na potrzebę posiadania umiejętności pracy z bardziej wymagającymi pacjentami bólowymi w gabinecie masażysty. To szansa na rozwinięcie gabinetu lub kariery w placówce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje procedury postępowania w przypadkach stanów ostrych i przewlekłych bólu	rozdziela i stosuje techniki badawcze służące poszukiwaniu struktur biorących udział w generowaniu dolegliwości pacjenta w narządzie ruchu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	definiuje znaczenie czynnościowej zmiany stanu tkanek w prowokowaniu dolegliwości w narządzie ruchu, a także dolegliwości określanych jako odkręgosłupowe	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje manualne techniki badawcze oraz zabiegowe kręgosłupa lędźwiowego, miednicy i kończyny dolnej	stosuje skuteczny i usystematyzowany program terapii, który powstał na bazie wieloletnich obserwacji pacjentów leczonych w Centrum Terapii Manualnej (Koncepcja Terapii Manualnej Rakowskiego)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	posiada zdolność do kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu zawodowym i społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.	Wywiad ustrukturyzowany
Uczestnik edukuje pacjenta w zakresie wzorców reagowania na stres	stosuje praktyczne i sprawdzone techniki do pracy z pacjentem będącym w stanie ostrym i przewlekłym	Obserwacja w warunkach symulowanych
	rozwija codzienną pracę z pacjentem	Test teoretyczny
	definiuje znaczenie autoterapii w leczeniu i profilaktyce pacjentów z dolegliwościami narządu ruchu	Test teoretyczny
	definiuje wpływ stresu na powstawanie dolegliwości w ciele za pośrednictwem narządu ruchu	Test teoretyczny

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

Kurs składa się z:

- część teoretyczną poświęconą patogenecie poszczególnych objawów w zakresie niezbędnym dla planowania i prowadzenia terapii
- część praktyczną poświęconą nauczaniu konkretnych technik badawczych oraz zabiegowych
- część kliniczną, w której omówione jest postępowanie w poszczególnych zespołach dolegliwości z praktycznym zastosowaniem odpowiednich procedur.

Podczas kursu do nauki używane są metody interaktywne - ćwiczenia praktyczne z udziałem uczestników, angażujące kolejno każdego kursanta, gdzie nauczyciel tłumaczy i nadzoruje działania. Część praktyczna prowadzona jest w parach pod nadzorem i korektą Nauczyciela. Nie jest stosowany podział na grupy.

Podczas ćwiczeń i nauki wykorzystywane są: stoły terapeutyczne (1 stół na parę), maty (dla każdego uczestnika), piłki terapeutyczne, pasy trakcyjne, poduszki (dla każdego uczestnika), rzutnik multimedialny, pomoce dydaktyczne np. plansze i modele anatomiczne.

1. Wprowadzenie do koncepcji Terapii Manualnej Rakowskiego.

- sfery osobowości, integrująca rolę narządu ruchu
- dostęp do aferencji
- patogeneta dysfunkcji
- czynnościowa zmiana stanu tkanek czst (definicja, cechy, fazy rozwoju, rodzaje aktywności)
- bodźce zabiegowe
- techniki zabiegowe
- wskazania i przeciwwskazania
- seans zabiegowy
- reakcje pozabiegowe
- test kontrolny.

2. Miednica, zespół stawów krzyżowo-biodrowych

- anatomia, patogeneta, objawy
- badanie

- przez ocenę równowagi statycznej miednicy

- ruchomości skb

- przez punkty swoiste dla dysfunkcji wg. K. Sell'a

- badanie spojenia łonowego

- techniki
- kołysanie stawu krzyżowo-biodrowego
- mobilizacje uderzeniowe niespecyficzne
- mobilizacje uderzeniowe uspecyficzne S1, S3 brzusznie
- postępowanie w nierówności pozornej i rzeczywistej kończyn dolnych
- różnicowanie pozornego i rzeczywistego skrócenia kończyny dolnej,
- mobilizacje stawów krzyżowo-biodrowych,
- technika mobilizacji obwodzeniem stawów biodrowych,
- warunki doboru wkładki wyrównującej

3. Zespoły więzadeł miednicy

- anatomia, patogeneza, objawy
- zespół więzadeł krzyżowo-biodrowych
- zespół więzadła krzyżowo-guzowego
- zespół więzadła biodrowo-lędźwiowego
- zespół więzadeł nadkolcowych kości krzyżowej

- badanie
- określenie wrażliwości uciskowej
- testy na rozciąganie

- techniki
- mobilizacje uciskowe
- techniki uzupełniające

4. Zespół dysfunkcji stawu biodrowego

- anatomia, czynność, patogeneza, objawy
- badanie
- punkty swoiste dla dysfunkcji stawów biodrowych
- dystrakcja stawów biodrowych
- test patrick'a
- mięśnie znamionowe dla stawu biodrowego (m.in. m. gruszkowaty)
- terapia
- program „biodro” czyli autoterapia
- odtwarzanie dystrakcji stawów biodrowych
- techniki trakcji stawów biodrowych
- mobilizacje uciskowe okostnej krętarza większego, okostnej głowy strzałki oraz tkanek segmentów ruchowych przejścia piersiowo-lędźwiowego
- koksalgia i koksartroza
- pozycje ułożeniowe
- techniki przeciwbólowe

5. Zespoły segmentów ruchowych kręgosłupa lędźwiowego i przejścia lędźwiowo-krzyżowego

- anatomia, patogeneza, objawy

- zespoły więzadłowe

- zespół L5/S1

- zespół L4/L3

- zespół pseudołąkotkowy kolana

- rwa udowa

- badanie

- przez wyrostki kolczyste

- wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa

- test na rozciąganie

- techniki

- mobilizacje uciskowe struktur łącznotkankowych (więzadeł międzykolcowych, nadkolcowych, tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa)

- mobilizacje przez wyrostki kolczyste

- mobilizacje przez wyrostki poprzeczne

- technika obwodzeniem niespecyficzną i uspecyficzną

- technika kołysaniem

- trakcje przejścia lędźwiowo-krzyżowego przez kość krzyżową

- trakcje przejścia lędźwiowo-krzyżowego przez talerze biodrowe

6. Mięśniowa równowaga i nierównowaga statyczna

- zespół hiperlordozy lędźwiowej sztywnej i wiotkiej
- zespół dyslordozy lędźwiowej.

7. Zespoły mięśniowe

- anatomia, patogeneza, objawy

- czst mięśni: grupy kulszowo-goleniowej, prostego uda, napinacza powięzi szerokiej, przywodzicieli, gruszkowatych

- badanie
- terapia

- techniki miękkie

- praca odruchowa poprzez segmenty ruchowe kręgosłupa, stawy krzyżowo-biodrowe oraz więzadła miednicy

8. Postępowanie w stanach ostrych czynnościowego przejścia lędźwiowo-krzyżowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa, więzadeł oraz mięśni

- patogeneza, objawy

- aktywny konflikt dyskowo-korzeniowy

- stany ostre pozakorzeniowe

- badanie

- analiza dokumentacji medycznej

- interpretacja próby lassegue'a

- określenia kierunków wolnych od bólu

- postępowanie

- terapia ułożeniowa

- mobilizacje czynne

- inne techniki wspomagające

- różnicowanie z ostrym zespołem przeciążeniowym segmentu ruchowego kręgosłupa

- różnicowanie z ostrym zespołem przeciążeniowym więzadeł miednicy.

9. Zespoły segmentów ruchowych przejścia piersiowo-lędźwiowego

- anatomia, patogeneza, objawy

- zespoły segmentów Th8-Th12

- zespół Th12, L1

- badanie

- przez wyrostki kolczyste

-wrażliwości uciskowej więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych oraz tkanek okołostawowych stawów kręgosłupa

- badanie punktu grzebieniowego tylnego i bocznego

- terapia

- mobilizacje przez wyrostki kolczyste

- mobilizacje przez wyrostki poprzeczne

- technika obwodzeniem niespecyficzną i uspecyficzną

- technika kołysaniem.

10. Zespoły struktur Th/L

- anatomia, patogeneza, objawy

- czst stawów żeber 8-12

- czst okostnej koniuszka żebra 12

- badanie

- wrażliwości koniuszka żebra 12

-wrażliwości tkanek okołostawowych stawów żeber

- postępowanie

- mobilizacje uciskowe stawów żeber

- postępowanie w zespole koniuszka żebra 12.

11. Zespoły mięśni znamionowych dla przejścia Th/L

- anatomia, patogeneza, objawy

-zespół m. biodrowo-lędźwiowego

- zespół m. czworobocznego lędźwi

- zespół m. prostownika grzbietu

- zespół m. prostego brzucha (kwadranty dolne i środkowe)

- badanie
- terapia

- techniki miękkie

- praca odruchowa poprzez segmenty ruchowe kręgosłupa.

12. Brzuszny mechanizm wspomagania prostowania i stabilizacji tułowia - BMWPiST

- anatomia, patogeneza, objawy dysfunkcji
- rola hiperlordozy lędźwiowej
- badanie
- terapia
- trening stabilizacji miednicy, łopatek, obręczy barkowej
- znaczenie dysfunkcji bmwst w prowokowaniu dolegliwości kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy, kończyn dolnych i górnych, głowy
- dno miednicy – znaczenie dla BMWPiST

13. Walidacja

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu usługi przez osobę niebędącą trenerem prowadzącym szkolenie. Obejmuje część praktyczną oraz część teoretyczną.

14. Podsumowanie.

Kurs skierowany jest do techników masażystów, studentów III,IV i V roku fizjoterapii oraz fizjoterapeutów legitymujących się dokumentami potwierdzającymi odpowiednio ww. stopnie wykształcenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Wprowadzenie do koncepcji TMR – podstawowe pojęcia.	Zajęcia	Justyna Sieracka	02-04-2027	09:00	10:45	01:45
2 z 30 -	Przerwa	-	02-04-2027	10:45	11:05	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 30 Miednica – stawy krzyżowo-biodrowe – patogeneza, charakterystyka objawowa. Badanie statyki miednicy, ocena postawy – omówienie, pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	02-04-2027	11:05	12:50	01:45
4 z 30 -	Przerwa	-	02-04-2027	12:50	13:10	00:20
5 z 30 Badanie stawów krzyżowo-biodrowych – badanie gry stawowej. Technika kołysania dla sskb – pokaz, praktyka. Badanie sskb przez punkty swoiste dla dysfunkcji – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	02-04-2027	13:10	14:55	01:45
6 z 30 -	Przerwa	-	02-04-2027	14:55	15:15	00:20
7 z 30 Zespół dysfunkcji stawów biodrowych – patogeneza, objawy. Badanie stawów biodrowych – pokaz, praktyka. Program „biodro”.	Zajęcia	Justyna Sieracka	02-04-2027	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 30 Zespoły więzadeł miednicy – patogeneza, objawy. Badanie i terapia wrażliwości uciskowej więzadeł miednicy – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	03-04-2027	08:00	09:45	01:45
9 z 30 -	Przerwa	-	03-04-2027	09:45	10:05	00:20
10 z 30 Badanie i terapia wrażliwości uciskowej więzadeł miednicy – cd. Testy na rozciąganie – pokaz, praktyka. Mobilizacje uderzeniowe dla sskb – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	03-04-2027	10:05	11:50	01:45
11 z 30 -	Przerwa	-	03-04-2027	11:50	12:10	00:20
12 z 30 Mobilizacje uderzeniowe dla sskb – praktyka – cd. Mięśniowa równowaga statyczna. Zespół hiperlordozy i dyslordozy lędźwiowej.	Zajęcia	Justyna Sieracka	03-04-2027	12:10	13:55	01:45
13 z 30 -	Przerwa	-	03-04-2027	13:55	14:15	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 30 Zespoły mięśniowe kończyn dolnych, obręczy biodrowej i tułowia – patogeneza, objawy. Techniki normalizacji w ww. zespołach mięśniowych – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	03-04-2027	14:15	16:00	01:45
15 z 30 Techniki normalizacji w ww. zespołach mięśniowych – pokaz, praktyka – cd.	Zajęcia	Justyna Sieracka	04-04-2027	08:00	09:45	01:45
16 z 30 -	Przerwa	-	04-04-2027	09:45	10:05	00:20
17 z 30 Zespoły segmentów ruchowych kręgosłupa lędźwiowego. Badanie i terapia wrażliwości uciskowej struktur łącznotkankowych kręgosłupa lędźwiowego i przejścia piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa.	Zajęcia	Justyna Sieracka	04-04-2027	10:05	11:50	01:45
18 z 30 -	Przerwa	-	04-04-2027	11:50	12:10	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 30 Badanie segmentów ruchowych kręgosłupa przez wyrostki kolczyste – pokaz, praktyka. Mobilizacje ssrk przez wyrostki kolczyste – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	04-04-2027	12:10	13:55	01:45
20 z 30 -	Przerwa	-	04-04-2027	13:55	14:15	00:20
21 z 30 Trakcje rejonu przejścia L/S – pokaz, praktyka. Technika kołysaniem – pokaz, praktyka. Techniki obwodzeniem – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	04-04-2027	14:15	16:00	01:45
22 z 30 Postępowanie w stanach ostrych – różnicowanie, omówienie postępowania . Stany ostre - terapia ułożeniowa, mobilizacje czynne, techniki trakcyjne stawu biodrowego, mobilizacje uruchamiające.	Zajęcia	Justyna Sieracka	05-04-2027	08:00	09:45	01:45
23 z 30 -	Przerwa	-	05-04-2027	09:45	10:05	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 30 Stany ostre - terapia ułożeniowa, mobilizacje czynne, techniki trakcyjne stawu biodrowego, mobilizacje uruchamiające – pokaz, praktyka. Mobilizacje skóry i tkanki podskórnej – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	05-04-2027	10:05	11:50	01:45
25 z 30 -	Przerwa	-	05-04-2027	11:50	12:10	00:20
26 z 30 Zespoły przejścia piersiowo-lędźwiowego – patogeneza, objawy. Badanie struktur znamionowych dla przejścia piersiowo-lędźwiowego – pokaz, praktyka.	Zajęcia	Justyna Sieracka	05-04-2027	12:10	13:55	01:45
27 z 30 -	Przerwa	-	05-04-2027	13:55	14:15	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 30 Brzuszny mechanizm wspomagania i stabilizacji tułowia – patogeneza, objawy dysfunkcji. Dno miednicy – znaczenie dla BMWPiST – omówienie. Trening stabilizacji – pokaz, praktyka	Zajęcia	Justyna Sieracka	05-04-2027	14:15	15:00	00:45
29 z 30 -	Walidacja	-	05-04-2027	15:00	15:45	00:45
30 z 30 Podsumowanie kursu - wręczenie dyplomów.	Zajęcia	Justyna Sieracka	05-04-2027	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	68,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	68,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Justyna Sieracka

mgr rehabilitacji ruchowej – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu - rehabilitacja ruchowa - rok ukończenia 1997

Fizjoterapeuta – numer prawa wykonywania zawodu: 15368

Terapeuta Manualny z IV° kompetencji TMR - Nauczyciel Dyplomowany

Aktywnie uczestniczy w szkoleniach, kursach, konferencjach i spotkaniach naukowych z zakresu fizjoterapii i Terapii Manualnej. W ciągu ostatnich 5 lat przeszkolił ponad 200 kursantów z Terapii Manualnej Rakowskiego.

Odbyte kurs i aktywność naukowa w ciągu ostatnich 5 lat:

- Fakultet dla studentów 3 roku fizjoterapii w Wyższej Szkole Edukacji i Terapii w Poznaniu. – 01 i 02 2025
- Holistyczna Szkoła Rodzenia – prowadzenie wykładów i zajęć praktycznych – od 2024 r.do chwili obecnej
- Cranial Nerves (CSCN) – Upledger Institute Poland - 2024
- SomatoEmocjonalne Uwolnienie moduł III – Upledger Institute Poland - 2024
- Terapia CranioSacralna Upledgera moduł II – Upledger Institute Poland - 2024
- Terapia CranioSacralna Upledgera moduł I – Upledger Institute Poland - 2023
- Zdrowie Kobiety – 2023
- Kurs Instruktorski Masażu Metodą Shantala – Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Kurs Terapia Linii Środkowej - Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Warsztaty Terapia Ręki – Szkoła Masażu Shantala i Terapii Funkcji Poznawczych – 2022
- Racjonalna Terapia Zachowania RTZ – Centrum Psychoterapii Integralnej – 2022

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt, długopis, identyfikator, piłeczkę oraz patyczek do mobilizacji uciskowych.

Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc. W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie: <https://ctmrakowski.pl/rejestracja-internetowa/>

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany z środków BUR.

Rejestracja na kurs jest tożsama z akceptacją regulaminu kursów i szkoleń Instytutu Rakowskiego, opublikowanym pod adresem: <https://ctmrakowski.pl/dla-specjalistow/regulamin-kursow.html>

Dokumenty:

Każdy absolwent kursu otrzymuje **Dyplom ukończenia kursu**.

Zaliczenie kursu od 80%.

Informacje dodatkowe

Każdego dnia sprawdzana jest lista obecności.

Podstawa zwolnienie z VAT: pozostałe zwolnienia przedmiotowe art. 43 ust. 1 pkt 26 lit a ustawy o VAT.

Adres

ul. Leśna 1
62-080 Sierosław
woj. wielkopolskie

Zajęcia odbywają się w siedzibie Instytutu Rakowskiego, w budynku Centrum Terapii Manualnej w Sierosławiu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking, hotel i restauracja w pobliżu

Kontakt



Katarzyna Polańska-Bebejewska

E-mail instytut@ctmrakowski.pl

Telefon (+48) 618 147 900