



Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie masażu**

Oznaczenie kwalifikacji: **Z01**

Wersja arkusza: **X**

Z.01-X-18.01

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE
Rok 2018
CZĘŚĆ PISEMNA**

Instrukcja dla zdającego

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 9 stron. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
2. Do arkusza dołączona jest KARTA ODPOWIEDZI, na której w oznaczonych miejscach:
 - wpisz oznaczenie kwalifikacji,
 - zamaluj kratkę z oznaczeniem wersji arkusza,
 - wpisz swój numer PESEL*,
 - wpisz swoją datę urodzenia,
 - przyklej naklejkę ze swoim numerem PESEL.
3. Arkusz egzaminacyjny zawiera test składający się z 40 zadań.
4. Za każde poprawnie rozwiązane zadanie możesz uzyskać 1 punkt.
5. Aby zdać część pisemną egzaminu musisz uzyskać co najmniej 20 punktów.
6. Czytaj uważnie wszystkie zadania.
7. Rozwiązania zaznaczaj na KARCIE ODPOWIEDZI długopisem lub piórem z czarnym tuszem/atramentem.
8. Do każdego zadania podane są cztery możliwe odpowiedzi: A, B, C, D. Odpowiada im następujący układ kratek w KARCIE ODPOWIEDZI:

A	B	C	D
---	---	---	---

9. Tylko jedna odpowiedź jest poprawna.
10. Wybierz właściwą odpowiedź i zamaluj kratkę z odpowiadającą jej literą – np., gdy wybrałeś odpowiedź „A”:

	B	C	D
--	---	---	---

11. Staraj się wyraźnie zaznaczać odpowiedzi. Jeżeli się pomylisz i błędnie zaznaczysz odpowiedź, otocz ją kółkiem i zaznacz odpowiedź, którą uważasz za poprawną, np.

	B	C	
--	---	---	--

12. Po rozwiązaniu testu sprawdź, czy zaznaczyłeś wszystkie odpowiedzi na KARCIE ODPOWIEDZI i wprowadziłeś wszystkie dane, o których mowa w punkcie 2 tej instrukcji.

Pamiętaj, że oddajesz przewodniczącemu zespołu nadzorującego tylko KARTĘ ODPOWIEDZI.

Powodzenia!

* w przypadku braku numeru PESEL – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

Zadanie 1.

Za ruch rotacji zewnętrznej kończyny górnej w stawie ramiennym odpowiada mięsień

- A. obły większy.
- B. obły mniejszy.
- C. najszerszy grzbietu.
- D. piersiowy mniejszy.

Zadanie 2.

Za ruch prostowania w stawie biodrowym są odpowiedzialne

- A. mięsień smukły i mięsień krawiecki.
- B. mięsień biodrowo-lędźwiowy i mięsień prosty uda.
- C. głowa długa mięśnia dwugłowego uda i mięsień pośladkowy wielki.
- D. głowa krótka mięśnia dwugłowego uda i mięsień pośladkowy średni.

Zadanie 3.

W obrębie nadkłykcia bocznego kości ramiennej przyczepione są mięśnie

- A. nawrotny obły, zginacz powierzchowny palców.
- B. zginacz promieniowy nadgarstka, dłoniowy długi.
- C. ramiennie-promieniowy, zginacz łokciowy nadgarstka.
- D. odwracacz, prostownik promieniowy nadgarstka długi.

Zadanie 4.

Ruch wyprostu w stawie łokciowym przeciwko sile grawitacji jest uzyskiwany przez skurcz koncentryczny mięśni

- A. kruczo-ramiennego i ramiennego.
- B. łokciowego i trójgłowego ramienia.
- C. ramiennie-promieniowego i dwugłowego ramienia.
- D. nawrotnego obłego i prostownika promieniowego nadgarstka.

Zadanie 5.

U 54-letniej pacjentki z obrzękami kończyn dolnych po operacji usunięcia macicy wraz z biodrowymi węzłami limfatycznymi, która 3 miesiące temu zakończyła radioterapię, przeciwwskazane jest

- A. wykonanie zabiegu drenażu limfatycznego całego ciała.
- B. opracowanie drenażem limfatycznym kończyn dolnych.
- C. opracowanie drenażem limfatycznym powłok brzusznych.
- D. wykonanie głębokiego drenażu limfatycznego jamy brzusznej.

Zadanie 6.

U pacjenta z zaawansowaną osteoporozą **nie wykonuje się**

- A. ucisków punktowych na tylnej stronie podudzia.
- B. oklepywania mięśni w obszarze pośladków.
- C. ucisków całą dłonią na całym grzbiecie.
- D. ugniatań mięśnia dwugłowego ramienia.

Zadanie 7.

Zastosowanie techniki wibracji podczas masażu kończyn dolnych jest przeciwwskazane w przypadku

- A. koślawych kolan.
- B. choroby Raynauda.
- C. zmian zwyrodnieniowych stawów.
- D. reumatoidalnego zapalenia stawów.

Zadanie 8.

Ugniatania w masażu klasycznym w celu relaksacyjnym powinny być wykonywane

- A. szybko i energicznie, podczas pracy wyłącznie na fałdzie skórno-łącznotkankowym.
- B. bardzo szybko i energicznie, podczas pracy na brzuścach mięśniowych.
- C. głęboko i wolno, podczas pracy na brzuścach mięśniowych.
- D. bardzo wolno, przy odkształcaniu skóry i okostnej.

Zadanie 9.

Do wykrywania zmian odruchowych o charakterze przeculicy skórnej wykorzystuje się technikę

- A. głaskania oraz wibracji.
- B. ciągnięcia oraz kresy Dicke.
- C. igłową (brzegiem paznokcia) oraz łaskotania.
- D. głębokiego rozcierania oraz płaszczynowego przesuwania tkanek.

Zadanie 10.

W masażu segmentarnym obowiązuje kierunek

- A. dogłówny i dokręgosłupowy.
- B. doogonowy i odkręgosłupowy.
- C. dogłówny i odkręgosłupowy.
- D. odgłówny i dokręgosłupowy.

Zadanie 11.

Technikę sedatywną w masażu punktowym wykonuje się

- A. w wolnym tempie, prowadząc ruch kolisty przeciwnie do ruchu wskazówek zegara od zewnątrz do środka.
- B. w szybkim tempie, prowadząc ruch kolisty przeciwnie do ruchu wskazówek zegara od zewnątrz do środka.
- C. w szybkim tempie, prowadząc ruch kolisty zgodnie z ruchem wskazówek zegara od środka do zewnątrz.
- D. w wolnym tempie, prowadząc ruch kolisty zgodnie z ruchem wskazówek zegara od środka do zewnątrz.

Zadanie 12.

Które stwierdzenie jest zgodne z zasadami wykonywania masażu?

- A. Maksymalna liczba powtórzeń skurczów w drugiej fazie masażu izometrycznego wynosi 20.
- B. Bodziec masażu powinien być tak silny, jak to tylko możliwe, i tak słaby, jak to konieczne.
- C. Masaż segmentarny wykonuje się tylko do usunięcia zmian odruchowych.
- D. Masaż centryfugalny wykonuje się w kierunku od szpary stawowej.

Zadanie 13.

Masaż głęboki brzucha wspomagający pracę przewodu pokarmowego należy wykonać zgodnie z kierunkiem perystaltyki jelita

- A. cienkiego od strony prawej do lewej.
- B. cienkiego od strony lewej do prawej.
- C. grubego od strony prawej do lewej.
- D. grubego od strony lewej do prawej.

Zadanie 14.

W celu dobrania właściwych parametrów zabiegu masażu medycznego w zakresie zastosowanych technik, chwytów, intensywności masażu oraz czasu jego trwania, masażysta powinien kolejno:

- A. przeprowadzić wywiad z pacjentem, przygotować stanowisko pracy, ocenić stan tkanek pacjenta.
- B. zapoznać się ze skierowaniem lekarskim, przeprowadzić wywiad z pacjentem, ocenić stan tkanek pacjenta.
- C. przeprowadzić wywiad z pacjentem, zapoznać się ze skierowaniem lekarskim, przygotować stanowisko pracy.
- D. zapoznać się ze skierowaniem lekarskim, przygotować stanowisko pracy, przeprowadzić wywiad z pacjentem.

Zadanie 15.

Środkami wspomagającymi masaż stosowanymi w celu poprawy trofiki skóry u pacjenta, któremu zdjęto opatrunek gipsowy są

- A. preparaty przeciwbólowe.
- B. maści przeciwzapalne.
- C. maści rozgrzewające.
- D. preparaty odżywcze.

Zadanie 16.

Opracowanie okolicy pachwinowej podczas zabiegu manualnego drenażu limfatycznego u pacjenta z pourazowym obrzękiem podudzia ma na celu

- A. napełnienie limfą węzłów chłonnych.
- B. rozluźnienie zwłóknień tkankowych.
- C. rozszerzenie naczyń limfatycznych.
- D. opróżnienie węzłów chłonnych.

Zadanie 17.

Wykonanie intensywnego masażu grzbietu o silnie przekrwionym charakterze, bez wykorzystania techniki oklepywania, u osoby z częstymi atakami astmy oskrzelowej może doprowadzić do

- A. napadu astmy w wyniku odruchowego zwężenia drzewa oskrzelowego.
- B. napadu duszności w wyniku gwałtownego skurczu mięśni międzyżebrowych.
- C. poprawy wentylacji w wyniku odruchowego rozszerzenia drzewa oskrzelowego.
- D. poprawy wentylacji w wyniku zmniejszonego wydzielania flegmy przez drzewo oskrzelowe.

Zadanie 18.

Jak wpływa masaż segmentarny stosowany w przypadku schorzeń płuc na funkcjonowanie układu oddechowego?

- A. Zmniejsza odkrztuszanie zalegającej wydzieliny.
- B. Pogłębia przykurcz mięśni międzyżebrowych.
- C. Ogranicza ruchomość klatki piersiowej.
- D. Zwiększa elastyczność płuc.

Zadanie 19.

Rozcieranie klasyczne okolicy stawu wpływa na

- A. usunięcie obrzęku wewnątrzstawowego.
- B. zmniejszenie ilości wydzielanej mazi w stawie.
- C. przyspieszenie metabolizmu komórkowego torebki stawowej.
- D. nagromadzenie się produktów przemiany materii w tkankach okołostawowych.

Zadanie 20.

Chwyt ciągnięcia jest wykorzystywany w masażu segmentarnym do opracowania

- A. grzbietu w ułożeniu na leżąco.
- B. miednicy w ułożeniu na siedząco.
- C. głowy i szyi w ułożeniu na siedząco.
- D. klatki piersiowej w ułożeniu na leżąco.

Zadanie 21.

Diagnostyka łańcucha mięśniowo-powięziowego mięśnia piersiowego większego w masażu tensegracyjnym obejmuje między innymi ocenę bolesności

- A. guza kulszowego.
- B. kości grochowatej.
- C. nadkłykcia bocznego kości ramiennej.
- D. kolca biodrowego przedniego górnego.

Zadanie 22.

Siła mięśni badana testem Lovetta została oceniona na 3, co oznacza, że pacjent wykonał ruch czynny

- A. wspomagany.
- B. bez obciążenia.
- C. z niewielkim oporem.
- D. z maksymalnym oporem.

Zadanie 23.

U pacjenta po udarze prawostronnym bezpośrednio po ustąpieniu okresu ostrego można zaobserwować

- A. obniżone napięcie mięśni lewej kończyny górnej i dolnej ze zniesieniem wszystkich odruchów ścięgnistych.
- B. obniżone napięcie mięśni prawej kończyny górnej i dolnej z zachowaniem odruchów ścięgnistych po stronie lewej.
- C. wzmożone napięcie mięśni kończyny górnej lewej, szczególnie w obrębie ręki i palców dłoni, z obniżeniem napięcia mięśni tułowia i brzucha.
- D. wzmożone napięcie mięśni kończyny górnej prawej, szczególnie w obrębie ręki i palców dłoni, z nadmiernie wyprostowaną w stawie kolanowym i zgiętą podszwowo prawą kończyną dolną.

Zadanie 24.

Pierwsze objawy ZZSK (zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa) obserwuje się

- A. w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i skórze przedniej strony uda.
- B. w stawach żebrowo-kręgowych i mięśni prostym uda.
- C. w stawach krzyżowo-biodrowych i tęczówce oka.
- D. w odcinku szyjnym kręgosłupa i rogówce oka.

Zadanie 25.

Pacjentowi ze zmianami zwyrodnieniowymi stawu kolanowego lekarz zalecił masaż całej kończyny dolnej, ćwiczenia w odciążeniu stawu kolanowego oraz nagrzewanie lampą Sollux na staw kolanowy. W jakiej kolejności powinny być zastosowane te zabiegi?

- A. Masaż, Sollux, ćwiczenia.
- B. Sollux, masaż, ćwiczenia.
- C. Ćwiczenia, Sollux, masaż.
- D. Masaż, ćwiczenia, Sollux.

Zadanie 26.

Po zakończeniu masażu klasycznego u pacjenta z ograniczeniem ruchomości w stawie, masażysta chcąc poprawić zakres ruchu, powinien zastosować dla mięśni przykurczonych ćwiczenia

- A. czynne z oporem.
- B. izometryczne.
- C. wspomagane.
- D. rozciągające.

Zadanie 27.

U pacjenta po długotrwałym unieruchomieniu opatrunkiem gipsowym kończyny dolnej doszło do zaniku mięśnia czworogłowego uda. Trzy tygodnie po zdjęciu opatrunku gipsowego, w celu odbudowania tego mięśnia, należy wykonać masaż

- A. segmentarny.
- B. izometryczny.
- C. centryfugalny.
- D. kontralateralny.

Zadanie 28.

Chcąc poprawić warunki ślizgowe w stawie u pacjenta z chorobą zwyrodnieniową i przykurczem w stawie kolanowym, najlepsze efekty zostaną osiągnięte po zastosowaniu masażu

- A. limfatycznego.
- B. segmentatrnego.
- C. centryfugalnego.
- D. kontralateralnego.

Zadanie 29.

Pacjent odczuwa prawostronny ból obejmujący okolicę lędźwiowo-krzyżową, pośladek, pasmo biodrowo-piszczelowe, boczną stronę goleni i pięty. W celu usunięcia bólu i znormalizowania napięcia mięśniowego, należy wykonać u niego masaż

- A. kontralateralny lewej kończyny dolnej i pośladka.
- B. tensegracyjny układu mięśnia najszerzego grzbietu po stronie prawej.
- C. centryfugalny prawych stawów: skokowego, kolanowego i biodrowego.
- D. synkardialny prawej kończyny dolnej ze szczególnym uwzględnieniem uda.

Zadanie 30.

U pacjenta z pourazowym obrzękiem limfatycznym w obrębie stopy i podudzia, po opracowaniu centralnym, wykonuje się kolejno drenaż:

- A. pachwiny, stawu kolanowego, stawu skokowego i podudzia.
- B. pachwiny, stawu skokowego, podudzia i stawu kolanowego.
- C. stawu skokowego, podudzia, stawu kolanowego, uda i pachwiny.
- D. pachwiny, uda, stawu kolanowego, podudzia, stawu skokowego.

Zadanie 31.

Masaż pacjenta z chorobą Scheuermanna (kyfozą młodzieńczą) powinien obejmować

- A. rozluźnianie mięśni klatki piersiowej i brzucha oraz pobudzanie mięśni grzbietu.
- B. wzmacnianie mięśni brzucha i klatki piersiowej oraz rozluźnianie mięśni okolicy lędźwiowej.
- C. rozluźnianie mięśni odcinka piersiowego kręgosłupa oraz pobudzanie mięśni brzucha i lędźwi.
- D. rozluźnianie mięśni brzucha i odcinka piersiowego grzbietu oraz pobudzanie mięśni klatki piersiowej.

Zadanie 32.

Podczas wykonywania masażu klasycznego wskazane jest zastosowanie techniki oklepywania w miejscu występowania

- A. odwapnienia kości.
- B. rozszerzonych naczynek krwionośnych.
- C. porażenia mięśni z przyczyn neurologicznych.
- D. obniżonego napięcia mięśni w przypadku akinezy.

Zadanie 33.

W przypadku osłabienia mięśnia ramiennie-promieniowego, masażysta chcąc wpłynąć na zwiększenie napięcia tego mięśnia, powinien wykonać

- A. wolne ugniatanie na przyśrodkowej stronie przedramienia.
- B. szybkie ugniatanie na bocznej stronie przedramienia.
- C. wolne rolowanie na przedniej stronie przedramienia.
- D. szybkie rolowanie na tylnej stronie przedramienia.

Zadanie 34.

W przypadku pacjenta z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc, w celu usunięcia z drzewa oskrzelowego zalegającej wydzieliny, stosuje się

- A. wibrację poprzeczną mięśni piersiowych.
- B. oklepywanie miotłkowe mięśni piersiowych.
- C. wibrację podłużną wzdłuż kręgosłupa piersiowego.
- D. oklepywanie łyżeczkowe grzbietu w odcinku piersiowym.

Zadanie 35.

W którym przypadku dopuszcza się wykonanie u zawodnika masażu sportowego przez odzież?

- A. Masaż podtrzymujący u piłkarza nożnego – wykonywany w okresie zimowym, z małą intensywnością.
- B. Masaż powysiłkowy maratończyka – wykonywany u zawodnika, u którego doszło do znacznej utraty ciepła.
- C. Masaż startowy skoczka – wykonywany w niekorzystnych warunkach termicznych na otwartym stadionie.
- D. Masaż treningowy pięcioboisty – wykonywany w terenie, na zimowych zgrupowaniach.

Zadanie 36.

W celu restytucji powysiłkowej maratończyka w godzinę po zakończeniu biegu należy zastosować

- A. masaż centryfugalny stawów kończyn dolnych obniżający warunki ślizgowe powierzchni stawowych.
- B. manualny drenaż limfatyczny kończyn dolnych odprowadzający metabolity przemiany materii.
- C. masaż tensegracyjny słabszej strony ciała zmniejszający napięcie skróconych struktur.
- D. masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych wzmacniający siłę tych mięśni.

Zadanie 37.

Maści o mocnym działaniu rozgrzewającym stosuje się w masażu

- A. podtrzymującym u pływaka z apatią, aby pobudzić jego sprawność psychoruchową.
- B. powysiłkowym u maratończyka, aby zmniejszyć utratę ciepła przez organizm.
- C. startowym u biegacza, aby poprawić trofikę stawów i ścięgien.
- D. treningowym u ciężarowca, aby zwiększyć jego siłę mięśniową.

Zadanie 38.

W przypadku zmęczonej pracą fizyczną 30-letniej pacjentki ze skłonnością do alergii należy wykonać masaż

- A. stemplami ziołowymi.
- B. gorącymi kamieniami.
- C. aromaterapeutyczny.
- D. rolkowo-próżniowy.

Zadanie 39.

Które chwytty stosuje się podczas masażu twarzy, szyi i dekolту, by usprawnić odpływ limfy?

- A. Ugniatanie poprzeczne i wibrację pionową.
- B. Pociąganie i oklepywanie miotełkowe.
- C. Ruchy stałe okrężne i uciski falujące.
- D. Głaskanie okrężne i rolowanie.

Zadanie 40.

Które stwierdzenie jest zgodne z metodyką wykonywania zabiegu masażu gorącymi kamieniami?

- A. W podgrzewaczu grzewa się wodę maksymalnie do temperatury 36-38 stopni Celsjusza.
- B. Temperaturę kamieni dostosowuje się do indywidualnych odczuć pacjenta.
- C. Marmurowe kamienie grzewa się w podgrzewaczu z gorącą wodą.
- D. Masaż gorącymi kamieniami całego ciała trwa minimum 45 minut.