

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie masażu**Oznaczenie kwalifikacji: **Z.01**Wersja arkusza: **X**

*Arkusz zawiera informacje prawnie chronione
do momentu rozpoczęcia egzaminu*

Z.01-X-14.08Czas trwania egzaminu: **60 minut**

Układ graficzny © CKE 2013

EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**Rok 2014****CZĘŚĆ PISEMNA****Instrukcja dla zdającego**

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 10 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 krerek 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.

Część kostna czaszki ochrania ważne narządy położone w jej wnętrzu. Wśród nich wymienia się mózgowie, narządy zmysłów oraz

- A. początkowe odcinki układów pokarmowego i oddechowego.
- B. początkowe odcinki układów pokarmowego i krążeniowego.
- C. środkowe odcinki układów oddechowego i krążeniowego.
- D. środkowe odcinki układów pokarmowego i oddechowego.

Zadanie 2.

Komórki zwane osteoblastami wytwarzają tkankę

- A. kostną, będąc składową warstwy zewnętrznej omięsnej.
- B. kostną, będąc składową warstwy wewnętrznej okostnej.
- C. mięśniową, będąc składową warstwy zewnętrznej okostnej.
- D. mięśniową, będąc składową warstwy wewnętrznej omięsnej.

Zadanie 3.

Błony międzykostne przedramienia i goleni są typem połączenia zwanego

- A. wklinowaniem.
- B. szwem łuskowym.
- C. więzozrostem włóknistym.
- D. więzozrostem sprężystym.

Zadanie 4.

Przyczepy mięśniowe w okolicy wyrostka kruczego łopatki (początkowy) oraz na trzonie kości ramiennej (końcowy) dotyczą mięśnia

- A. głowy krótkiej dwugłowego ramienia.
- B. głowy długiej trójgłowego ramienia.
- C. piersiowego mniejszego.
- D. kruczo-ramiennego.

Zadanie 5.

Nazwa kręg obrotowy jest zarezerwowana dla

- A. pierwszego kręgu lędźwiowego.
- B. piątego kręgu lędźwiowego.
- C. siódmego kręgu szyjnego.
- D. drugiego kręgu szyjnego.

Zadanie 6.

Wspólnymi przeciwwskazaniami do stosowania masażu klasycznego, limfatycznego i centryfugalnego jest przerwanie ciągłości skóry oraz

- A. ostry stan bólowy mięśni, wyrównane ciśnienie tętnicze krwi.
- B. ostry stan bólowy mięśni, niewyrównane ciśnienie tętnicze krwi.
- C. przewlekły stan bólowy mięśni, wyrównane ciśnienie tętnicze krwi.
- D. przewlekły stan bólowy mięśni, niewyrównane ciśnienie tętnicze krwi.

Zadanie 7.

Stan po usunięciu guza, któremu towarzyszy obrzęk pooperacyjny, jest wskazaniem do wykonania masażu

- A. okostnowego.
- B. limfatycznego.
- C. izometrycznego.
- D. łącznotkankowego.

Zadanie 8.

Po amputacji części kończyny wskazane jest stosowanie w celach leczniczych masażu

- A. limfatycznego i izometrycznego.
- B. klasycznego i izometrycznego.
- C. limfatycznego i klasycznego.
- D. klasycznego i sportowego.

Zadanie 9.

Wśród wskazań do stosowania drenażu limfatycznego wymienia się: choroby wywołane zastojem limfy, astmę oskrzelową w okresie

- A. międzynaпадowym, stany po stosowaniu radioterapii w leczeniu nowotworów niezłośliwych.
- B. napadowym, stany po stosowaniu radioterapii w leczeniu nowotworów niezłośliwych.
- C. międzynaпадowym, stany po stosowaniu radioterapii w leczeniu nowotworów złośliwych.
- D. napadowym, stany po stosowaniu radioterapii w leczeniu nowotworów złośliwych.

Zadanie 10.

Stosując techniki drenażu limfatycznego o charakterze przepychającym, masażysta stara się wspomóc usuwanie produktów przemiany materii oraz

- A. zmniejszyć obrzęki typu zapalnego i wspomóc odprowadzenie z obwodu zalegającej chłonki.
- B. zwiększyć obrzęki typu onkotycznego i wspomóc odprowadzenie na obwód zalegającej chłonki.
- C. zwiększyć obrzęki typu onkotycznego i wspomóc odprowadzenie z obwodu zalegającej chłonki.
- D. zmniejszyć obrzęki typu zapalnego i wspomóc odprowadzenie na obwód zalegającej chłonki.

Zadanie 11.

Wykonując techniki masażu klasycznego uzyskuje się bezpośredni wpływ na

- A. osłabienie stymulacji przewodnictwa nerwowego w obrębie ośrodkowego układu nerwowego oraz normalizację tonusu mięśni gładkich w układzie pokarmowym.
- B. osłabienie stymulacji przewodnictwa nerwowego w obrębie obwodowego układu nerwowego oraz normalizację tonusu mięśni gładkich w układzie pokarmowym.
- C. poprawę stymulacji przewodnictwa nerwowego w obrębie obwodowego układu nerwowego oraz normalizację tonusu mięśni gładkich w układzie pokarmowym.
- D. poprawę stymulacji przewodnictwa nerwowego w obrębie ośrodkowego układu nerwowego oraz normalizację tonusu mięśni gładkich w układzie pokarmowym.

Zadanie 12.

Masaż kosmetyczny na poziomie skórnym prowadzi do

- A. pobudzenia krążenia skórniego w naczyniach krwionośnych i limfatycznych, aktywizacji pracy gruczołów skórnych.
- B. osłabienia krążenia skórniego w naczyniach krwionośnych i limfatycznych, pobudzenia pracy gruczołów skórnych.
- C. osłabienia krążenia skórniego w naczyniach krwionośnych i limfatycznych, normalizacji pracy gruczołów skórnych.
- D. pobudzenia krążenia skórniego w naczyniach krwionośnych i limfatycznych, osłabienia pracy gruczołów skórnych.

Zadanie 13.

Zalecaną pozycją do masażu klasycznego powłok brzusznych jest leżenie

- A. bokiem, kończyny dolne wyprostowane, kończyny górne wzdłuż tułowia.
- B. tyłem, kończyny dolne wyprostowane, kończyny górne uniesione nad głową.
- C. tyłem, kończyny dolne w lekkim zgięciu, podparte na kształtce, kończyny górne wzdłuż tułowia.
- D. bokiem, kończyny dolne w lekkim zgięciu, wierzchnia podparta na kształtce, kończyny górne oparte na kształtce na wysokości klatki piersiowej.

Zadanie 14.

W czasie masażu twarzy aby zapewnić najlepszy drenaż tkanek, górną część ciała pacjenta należy

- A. ułożyć płasko, bez żadnych podpórek.
- B. ułożyć płasko, podpierając głowę na wysokiej poduszce.
- C. unieść na zagłówku, dodatkowo podpierając szyję na małym wałku.
- D. unieść na zagłówku, dodatkowo podpierając głowę na wysokiej poduszce.

Zadanie 15.

W czasie części wstępnej masażu leczniczego należy wykonać następujące czynności:

1. przeprowadzić wywiad z pacjentem,
2. wskazać pacjentowi miejsce, gdzie może się przygotować do zabiegu,
3. zapoznać się ze zleceniem lekarskim.

Masażysta powinien przeprowadzić je w kolejności:

- A. 3, 1, 2.
- B. 2, 1, 3.
- C. 1, 2, 3.
- D. 3, 2, 1.

Zadanie 16.

Przygotowując pacjenta do zabiegu należy wykonać następujące czynności:

1. ocenić wzrokowo i palpacyjnie tkanki w obszarze masowanym,
2. sprawdzić pod względem czystości i ciągłości oraz zdezynfekować skórę pacjenta,
3. pomóc pacjentowi przyjąć wygodną pozycję na stole do masażu.

Masażysta powinien przeprowadzić je w kolejności:

- A. 1, 2, 3.
- B. 2, 3, 1.
- C. 3, 1, 2.
- D. 3, 2, 1.

Zadanie 17.

Proces leczenia (gojenia) niepowikłanego złamania prostego kości w obrębie kończyny górnej przebiega kolejno w następujących okresach

- A. konsolidacja od 3 do 6 tygodni oraz zrost od 6 do 12 tygodni.
- B. konsolidacja od 6 do 12 tygodni oraz zrost od 3 do 6 tygodni.
- C. zrost od 3 do 6 tygodni oraz konsolidacja od 6 do 12 tygodni.
- D. zrost od 6 do 12 tygodni oraz konsolidacja od 3 do 6 tygodni.

Zadanie 18.

Leczenie zwichnięcia stawu biodrowego u dzieci, oprócz wykonania masażu, polega na stosowaniu

- A. bandażowania stawu biodrowego.
- B. stabilizatora stawu biodrowego.
- C. gorsetu elongacyjnego.
- D. poduszki Frejki.

Zadanie 19.

Obok masażu klasycznego najczęściej, stosowaną w praktyce metodą masażu twarzy jest

- A. masaż okostnowy.
- B. drenaż limfatyczny.
- C. masaż segmentarny.
- D. masaż izometryczny.

Zadanie 20.

W leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, zarówno w okresach zaostrzeń i remisji nadrzędnym celem masażu jest ochrona narządów ruchu przed zniekształceniami. Służą temu

- A. masaże okostnowe zmniejszające stan zapalny.
- B. ćwiczenia oporowe poprawiające siłę mięśniową.
- C. korekcyjne pozycje ułożeniowe dobrane do zabiegu.
- D. ćwiczenia redresyjne poprawiające zakresu ruchu w stawach.

Zadanie 21.

Stosowanie masażu, fizykoterapii i ćwiczeń usprawniających w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów ma na celu przede wszystkim

- A. zahamowanie postępu choroby, poprawę ukrwienia stawu i zmniejszenie ograniczenia zakresu ruchu.
- B. zahamowanie postępu choroby, poprawę ukrwienia stawu i zwiększenie ograniczenia zakresu ruchu.
- C. aktywizację postępu choroby, zmniejszenie ukrwienia stawu i zmniejszenie ograniczenia zakresu ruchu.
- D. aktywizację postępu choroby, zmniejszenie ukrwienia stawu i zwiększenie ograniczenia zakresu ruchu.

Zadanie 22.

Zabiegi najbardziej zalecane w reumatoidalnym zapaleniu stawów, poprawiające odżywienie i ukrwienie tkanek, to

- A. prądy średniej częstotliwości o zakresie 0÷10Hz, masaż izometryczny, ćwiczenia z oporem.
- B. promieniowanie podczerwone, masaż ręczny klasyczny, ćwiczenia wspomagane.
- C. elektrostymulacja jednobiegunowa, masaż centryfugalny, ćwiczenia z oporem.
- D. promieniowanie podczerwone, masaż izometryczny, ćwiczenia wspomagane.

Zadanie 23.

Stymulację mięśni w kierunku ich pobudzenia można osiągnąć stosując

- A. okłady parafinowe, masaż relaksacyjny, ćwiczenia bierne.
- B. okłady parafinowe, masaż izometryczny, ćwiczenia bierne.
- C. elektrostymulację, masaż izometryczny, ćwiczenia czynne z oporem.
- D. elektrostymulację, masaż relaksacyjny, ćwiczenia czynne w odciążeniu.

Zadanie 24.

Do zabiegów przeciwbólowych należą: prądy

- A. diadynamiczne typu RS i MM, drenaż limfatyczny, ćwiczenia czynne z oporem.
- B. diadynamiczne typu RS i MM, masaż centryfugalny, ćwiczenia w środowisku wodnym.
- C. średniej częstotliwości o zakresie 0÷50Hz, masaż centryfugalny, ćwiczenia czynne z oporem.
- D. średniej częstotliwości o zakresie 90÷100Hz, masaż rozluźniający, ćwiczenia w środowisku wodnym.

Zadanie 25.

U zawodnika piłki ręcznej z uszkodzeniem mięśnia najszerzego grzbietu skuteczne efekty lecznicze uzyskuje się stosując

- A. masaż Shantala.
- B. masaż klasyczny.
- C. masaż okostnowy.
- D. drenaż limfatyczny.

Zadanie 26.

Uszkodzenie brzośca mięśnia trójgłowego łydki u piłkarza nożnego, kwalifikuje się najbardziej do zastosowania w czasie rehabilitacji leczniczej masażu

- A. wirowego.
- B. okostnowego.
- C. segmentarnego.
- D. łącznotkankowego.

Zadanie 27.

W przypadku pacjenta przeżywającego silny stres psychiczny należy zastosować masaż

- A. centryfugalny.
- B. izometryczny.
- C. relaksacyjny.
- D. limfatyczny.

Zadanie 28.

W okresie unieruchomienia opatrunkiem gipsowym złamania prawej kości udowej zalecaną metodą masażu leczniczego jest

- A. masaż klasyczny obręczy barkowej.
- B. drenaż limfatyczny lewej kończyny dolnej.
- C. masaż segmentarny lewej kończyny dolnej.
- D. masaż kontralateralny lewej kończyny dolnej.

Zadanie 29.

Podczas wykonywania drenażu limfatycznego kończyny górnej należy opracować:

1. okolicę węzłów pachowych,
2. okolicę stawu ramiennego,
3. ramię,
4. staw łokciowy.

Masażysta masuje poszczególne części w następującej kolejności:

- A. 1, 2, 3, 4.
- B. 2, 3, 4, 1.
- C. 4, 3, 2, 1.
- D. 2, 1, 4, 3.

Zadanie 30.

Wykonując masaż izometryczny należy opracować tkanki w następujących po sobie fazach:

- A. część wstępna – masaż klasyczny pobudzający, część główna – naprzemienne fazy masażu mięśnia w skurczu izometrycznym oraz w rozkurczu, część końcowa – masaż klasyczny rozluźniający.
- B. część wstępna – masaż klasyczny rozluźniający, część główna – naprzemienne fazy masażu mięśnia w skurczu izotonicznym oraz w rozkurczu, część końcowa – masaż klasyczny pobudzający.
- C. część wstępna – masaż mięśnia w skurczu izometrycznym, część główna składająca się z fazy masażu klasycznego rozluźniającego i masażu mięśnia pozostającego w rozkurczu, część końcowa – masaż klasyczny pobudzający.
- D. część wstępna – masaż mięśnia pozostającego w rozkurczu, część główna składająca się z fazy masażu pobudzającego i masażu mięśnia pozostającego w skurczu izotonicznym, część końcowa – masaż klasyczny rozluźniający.

Zadanie 31.

Metodyka masażu podwodnego polega na opracowaniu w kolejności:

- A. tułowia, kończyn górnych, kończyn dolnych.
- B. kończyn dolnych, tułowia, kończyn górnych.
- C. kończyn górnych, tułowia, kończyn dolnych.
- D. kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia.

Zadanie 32.

Zawodnikowi uprawiającemu piłkę ręczną zaleca się tuż przed zawodami

- A. masaż klasyczny całościowy, ze szczegółowym opracowaniem tułowia.
- B. drenaż limfatyczny całościowy, ze szczegółowym opracowaniem tułowia.
- C. masaż klasyczny całościowy, ze szczegółowym opracowaniem kończyn górnych i dolnych.
- D. drenaż limfatyczny całościowy, ze szczegółowym opracowaniem kończyn górnych i kończyn dolnych.

Zadanie 33.

W zależności od wysiłku sportowego, jakim obciążony jest organizm zawodnika, wykonuje się masaż o różnej intensywności. W wysiłkach siłowych, sportowców

- A. o dużej masie mięśniowej należy masować słabiej, delikatniej; zaś u zawodników trenujących dyscypliny o charakterze wytrzymałościowym należy wykonać masaż o dużej sile, intensywny.
- B. o dużej masie mięśniowej należy masować energicznie, intensywnie; zaś u zawodników trenujących dyscypliny o charakterze wytrzymałościowym należy wykonać masaż o umiarkowanej sile.
- C. o małej masie mięśniowej należy masować słabiej, delikatniej; zaś u zawodników trenujących dyscypliny o charakterze wytrzymałościowym należy wykonać masaż o umiarkowanej sile.
- D. o dużej masie mięśniowej należy masować energicznie, intensywnie; u zawodników trenujących dyscypliny o charakterze wytrzymałościowym należy również wykonać masaż o dużej sile, pobudzający.

Zadanie 34.

Masaż treningowy stosuje się w różnym odstępie czasowym po treningu.

- A. Ok. 2 godziny zarówno po treningu wytrzymałościowym, jak i siłowym.
- B. Ok. 2 godziny po treningu wytrzymałościowym, a 5 godzin po treningu siłowym.
- C. Ok. 5 godzin po treningu wytrzymałościowym, a 2 godziny po treningu siłowym.
- D. Najwcześniej masaż można wykonać po 24 godzinach po treningu wytrzymałościowym i siłowym.

Zadanie 35.

Jedna z zasad wykonywania masażu sportowego międzystartowego, stosowanego w celu przyspieszenia odnowy biologicznej organizmu zawodnika po intensywnym wysiłku, polega na przeznaczeniu

- A. 80% czasu zabiegu na opracowanie mięśni najmniej zaangażowanych w wysiłek, a 20% czasu zabiegu na mięśnie najbardziej obciążone wysiłkiem.
- B. 20% czasu zabiegu na opracowanie mięśni najmniej zaangażowanych w wysiłek, a 80% czasu zabiegu na mięśnie najbardziej obciążone wysiłkiem.
- C. 50% czasu zabiegu na opracowanie mięśni najmniej zaangażowanych w wysiłek i 50% czasu zabiegu na mięśnie najbardziej obciążone wysiłkiem.
- D. 40% czasu zabiegu na opracowanie mięśni najmniej zaangażowanych w wysiłek, a 60% czasu zabiegu na mięśnie najbardziej obciążone wysiłkiem.

Zadanie 36.

Aby wzmocnić działanie regeneracyjne masażu międzystartowego, można zalecić zawodnikowi dodatkowo stosowanie

- A. promieniowania ultrafioletowego.
- B. promieniowania laserowego.
- C. pola magnetycznego.
- D. sauny fińskiej.

Zadanie 37.

W jednostkach chorobowych, w których dominującym objawem jest przewlekły ból, najbardziej zalecaną metodą postępowania spośród wymienionych jest masaż

- A. segmentarny.
- B. izometryczny.
- C. gorącymi kamieniami.
- D. klasyczny pobudzający.

Zadanie 38.

Masaż hawajski, znany pod nazwą Lomi Lomi Nui, stosowany na całe ciało klienta, jest rodzajem zabiegu

- A. segmentarnego.
- B. relaksacyjnego.
- C. limfatycznego.
- D. klasycznego.

Zadanie 39.

Prawidłowo wykonany masaż kosmetyczny twarzy powinien być poprzedzony

- A. zastosowaniem do masażu środka rozgrzewającego.
- B. zapewnieniem klientce możliwości zaśnięcia.
- C. umożliwieniem słuchania muzyki rockowej.
- D. usunięciem z twarzy makijażu – demakijaż.

Zadanie 40.

Jednym z zadań masażu profilaktycznego jest

- A. utrzymanie mięśni i elementów okołostawowych w pełnej sprawności.
- B. pobudzenie obniżonego neurologicznie napięcia mięśniowego.
- C. obniżenie wzmożonego neurologicznie napięcia mięśniowego.
- D. pobudzenie krążenia krwi i limfy, co ułatwia pracę serca.