

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

**Z.01-X-15.08**Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**  
**Rok 2015**  
**CZEŚĆ 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 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”:

<input checked="" type="checkbox"/>	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.

<input checked="" type="checkbox"/>	B	C	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------------------------------	---	---	-------------------------------------

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.

Funkcją mięśnia krawieckiego jest wykonywanie ruchu

- A. zgięcia w stawie biodrowym i zgięcia w stawie kolanowym.
- B. wyprostu w stawie biodrowym i zgięcia w stawie kolanowym.
- C. zgięcia w stawie biodrowym i wyprostu w stawie kolanowym.
- D. wyprostu w stawie biodrowym i wyprostu w stawie kolanowym.

### Zadanie 2.

Do guza kulszowego przyczepiają się mięśnie

- A. półścięgnisty i smukły.
- B. półbłoniasty i pośladkowy średni.
- C. dwugłowy uda i pośladkowy wielki.
- D. dwugłowy uda i przywodziciel wielki.

### Zadanie 3.

Rodzaj skurczu, podczas którego mięsień zmienia swoje napięcie oraz ulega skróceniu, nazywany jest skurczem

- A. koncentrycznym.
- B. ekscentrycznym.
- C. izometrycznym.
- D. izotonicznym.

### Zadanie 4.

Wskazaniem do wykonania masażu izometrycznego jest

- A. zmęczenie mięśni.
- B. pourazowy zanik mięśni.
- C. zanik mięśni w przypadku miopatii.
- D. całkowity brak napięcia mięśniowego.

### Zadanie 5.

Masaż klasyczny całościowy **nie jest** wskazany

- A. w rekonwalescencji po chorobie.
- B. po długim unieruchomieniu.
- C. po długotrwałym wysiłku.
- D. w otyłości i nadwadze.

### **Zadanie 6.**

Przeciwwskazaniem do wykonania masażu limfatycznego jest obrzęk pochodzenia

- A. pooperacyjnego, czyli immunologiczny.
- B. infekcyjnego, czyli zapalny.
- C. żylnego, czyli naczyniowy.
- D. lipidowego, czyli tłuszczowy.

### **Zadanie 7.**

Zgodnie z zasadami wykonywania masażu klasycznego, mięśnie powinny być masowane w kolejności: najpierw

- A. głębokie, a potem powierzchowne.
- B. powierzchowne, a potem głębokie.
- C. zginacze, a potem prostowniki.
- D. prostowniki, a potem zginacze.

### **Zadanie 8.**

W przypadku dużej nadwrażliwości bólowej mięśnia, uniemożliwiającej jego bezpośrednie opracowanie, należy wykorzystać działanie pośrednie masażu

- A. punktowego.
- B. limfatycznego.
- C. tensegracyjnego.
- D. izometrycznego.

### **Zadanie 9.**

Seria zabiegów masażu segmentarnego powinna trwać

- A. do czasu uzyskania przez pacjenta lepszego samopoczucia.
- B. przez pełny okres dwudziestu zabiegów, oczekując na ustąpienie zmian.
- C. przez pełny okres dziesięciu zabiegów, mimo wcześniejszego ustąpienia zmian.
- D. do czasu usunięcia wszystkich zmian odruchowych, ale nie dłużej niż 10 zabiegów.

### **Zadanie 10.**

W czasie rozcierania głębokiego w tkankach ustroju ludzkiego dochodzi do uwolnienia

- A. insuliny.
- B. histaminy.
- C. adrenaliny.
- D. melatoniny.

### Zadanie 11.

Objawem działania ogólnego masażu segmentarnego na organizm człowieka jest

- A. wzrost temperatury całego ciała.
- B. utrwalony efekt przeciwbólowy.
- C. zwiększenie zakresu ruchomości stawu.
- D. poprawa ukrwienia tkanki łącznej i mięśniowej.

### Zadanie 12.

Wykonywanie masażu klasycznego u pacjenta z wygojoną raną pooparzeniową **nie wpływa** na

- A. przesuwalność warstw tkankowych.
- B. normalizację napięcia mięśniowego.
- C. wzmocnienie osłabionej siły mięśniowej.
- D. zmniejszenie przykurczów i zrostów tkankowych.

### Zadanie 13.

Dla 10-letniego dziecka z postacią ataktyczną mózgowego porażenia dziecięcego, odpowiednią pozycją do masażu Shantali jest pozycja leżąca

- A. na materacu.
- B. w poprzek stołu.
- C. na kolanach masażysty.
- D. bokiem na stole do masażu.

### Zadanie 14.

Optymalną pozycją ze względu na dostęp do obszaru masowanego przy wykonywaniu masażu okolicy stawu biodrowego, jest pozycja leżąca

- A. tyłem.
- B. przodem.
- C. na boku chorym.
- D. na boku zdrowym.

### Zadanie 15.

Masaż izometryczny głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego uda, należy wykonać w pozycji leżącej

- A. tyłem z klinem pod stawami skokowymi.
- B. tyłem z klinem pod stawami kolanowymi.
- C. przodem z klinem pod stawami skokowymi.
- D. na boku z klinem pomiędzy kończynami dolnymi.

**Zadanie 16.**

U pacjenta z przykurczem wyprostnym stawu łokciowego należy wykonać masaż

- A. pobudzający zginacze i prostowniki stawu łokciowego.
- B. rozluźniający zginacze i prostowniki stawu łokciowego.
- C. pobudzający zginacze i rozluźniający prostowniki stawu łokciowego.
- D. pobudzający prostowniki i rozluźniający zginacze stawu łokciowego.

**Zadanie 17.**

Dysfunkcja zaciskania ręki w pięść, określana jako *ręka błogosławiąca*, jest objawem porażenia nerwu

- A. promieniowego.
- B. pośrodkowego.
- C. strzałkowego.
- D. łokciowego.

**Zadanie 18.**

Dla pacjentki z zaparciem typu wiotkiego, zabieg masażu leczniczego należy wykonać w następującej kolejności:

- A. energiczny masaż klasyczny powłoki brzusznej, a następnie masaż pobudzający perystaltykę jelita grubego i po nim rozluźniający masaż powłoki brzusznej.
- B. rozluźniający masaż klasyczny powłoki brzusznej, a następnie masaż pobudzający perystaltykę jelita grubego i po nim energiczny masaż klasyczny powłoki brzusznej.
- C. masaż pobudzający perystaltykę jelita grubego, a następnie rozluźniający masaż klasyczny powłoki brzusznej.
- D. masaż pobudzający perystaltykę jelita grubego, a następnie energiczny masaż klasyczny powłoki brzusznej.

**Zadanie 19.**

Dla pacjenta po amputacji powyżej kolana utrwalenie efektu zmniejszenia przykurczów osiąga się przez połączenie masażu klasycznego pobudzającego z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie

- A. zginacze i odwodziciele uda.
- B. zginacze i przywodziciele uda.
- C. prostowniki i odwodziciele uda.
- D. prostowniki i przywodziciele uda.

**Zadanie 20.**

U pacjenta po odmrożeniu palców stóp, w celu poprawy ukrwienia tkanek należy zastosować połączenie masażu klasycznego z masażem

- A. wirowym kończyn dolnych.
- B. limfatycznym kończyn dolnych.
- C. izometrycznym kończyn dolnych.
- D. natryskowym biczowym kończyn dolnych.

### **Zadanie 21.**

Pacjentowi, u którego po złamaniu kości udowej i długim unieruchomieniu doszło do zaników mięśniowych, należy zastosować po zabiegu masażu ćwiczenia

- A. bierne.
- B. kontralateralne.
- C. napięć izometrycznych.
- D. z submaksymalnym oporem.

### **Zadanie 22.**

65-letniej pacjentce chorej na przewlekłe zapalenie oskrzeli zaleca się wykonanie masażu

- A. nasiadowego.
- B. limfatycznego.
- C. segmentarnego.
- D. izometrycznego.

### **Zadanie 23.**

W profilaktyce przeciwoleźynowej wskazane jest wykonanie masażu

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

### **Zadanie 24.**

14-letniemu pacjentowi ze stwierdzoną skoliozą funkcjonalną jednołukową w odcinku piersiowym, w celu normalizacji napięcia mięśni grzbietu należy wykonać masaż

- A. relaksujący po stronie wklęsłej i po stronie wypukłej.
- B. pobudzający po stronie wklęsłej i po stronie wypukłej.
- C. relaksujący po stronie wklęsłej i pobudzający po stronie wypukłej.
- D. pobudzający po stronie wklęsłej i relaksujący po stronie wypukłej.

### **Zadanie 25.**

Po zwichnięciu prawego stawu kolanowego, w trakcie unieruchomienia opatrunkiem gipsowym wskazane jest wykonanie masażu konsensualnego obejmującego

- A. prawą kończynę górną.
- B. lewą kończynę górną.
- C. lewą kończynę dolną.
- D. obie kończyny dolne.

**Zadanie 26.**

Stosując masaż segmentarny w stanach pourazowych mięśni, należy opracować części kończyny dolnej w kolejności:

- A. stopa, staw skokowy, podudzie, staw kolanowy i dół podkolanowy.
- B. udo, staw kolanowy i dół podkolanowy, podudzie, staw skokowy, stopa.
- C. stopa, podudzie, staw skokowy, udo, staw kolanowy i dół podkolanowy.
- D. udo, podudzie, staw kolanowy i dół podkolanowy, stopa, staw skokowy.

**Zadanie 27.**

Metodyka masażu 12-letniej pacjentki z rozpoznaną wadą kręgosłupa w postaci pleców okrągło-wklęsłych, będzie polegała na wykonaniu odpowiednich technik

- A. pobudzających mięśnie okolicy piersiowej i okolicy lędźwiowej.
- B. rozluźniających mięśnie okolicy piersiowej i okolicy lędźwiowej.
- C. rozluźniających mięśnie okolicy lędźwiowej i pobudzających mięśnie okolicy piersiowej.
- D. rozluźniających mięśnie okolicy piersiowej i pobudzających mięśnie okolicy lędźwiowej.

**Zadanie 28.**

W przypadku pacjenta ze stwierdzonym po zdjęciu unieruchomienia przykurczem zgięciowym w stawie kolanowym, należy wykonać masaż

- A. rozluźniający mięsień czworogłowy uda i pobudzający mięśnie kulszowo-goleniowe.
- B. pobudzający mięsień czworogłowy uda i rozluźniający mięśnie kulszowo-goleniowe.
- C. rozluźniający mięsień czworogłowy uda i mięśnie kulszowo-goleniowe.
- D. pobudzający mięsień czworogłowy uda i mięśnie kulszowo-goleniowe.

**Zadanie 29.**

Dla sportowca trenującego judo, u którego tuż przed startem występuje tzw. *gorączka przedstartowa*, zaleca się wykonanie masażu

- A. tonizującego, w szybkim tempie.
- B. sedatywnego, w szybkim tempie.
- C. sedatywnego, w wolnym tempie.
- D. tonizującego, w wolnym tempie.

**Zadanie 30.**

Odpowiednim zabiegiem dla sportowca z zastojem żylny-limfatycznym w przeciążonych kończynach dolnych, trenującego bieg na 1500 metrów, będzie wykonanie masażu

- A. relaksacyjnego mięśni.
- B. centryfugalnego stawów.
- C. uciskowego punktowego.
- D. uciskowego pneumatycznego.

**Zadanie 31.**

Gimnastykowi w okresie przedstartowym, cierpiącemu na bezsenność, w związku ze znacznym obciążeniem sfery psychicznej, powinno się zaplanować zabiegi masażu

- A. natryskowego biczowego.
- B. podwodnego perełkowego.
- C. wirowego kończyn górnych.
- D. uciskowego pneumatycznego.

**Zadanie 32.**

W odnowie biologicznej maratończyka, w związku z obciążeniem wszystkich partii mięśniowych, najskuteczniejszym zabiegiem będzie wykonanie masażu

- A. próżniowego bańką chińską.
- B. relaksacyjnego rytmicznego.
- C. izometrycznego wszystkich mięśni.
- D. podwodnego całego ciała typu jacuzzi.

**Zadanie 33.**

Masaż startowy dla tenisisty będzie polegał na wykonaniu

- A. mocnego długiego masażu karku i obręczy barkowych obu kończyn górnych oraz obu kończyn dolnych.
- B. łagodnego długiego masażu karku, obręczy barkowej i kończyny górnej aktywnej oraz obu kończyn dolnych.
- C. łagodnego krótkiego masażu karku, obręczy barkowej i kończyny górnej trzymającej raketę oraz obu kończyn dolnych.
- D. silnego krótkiego masażu karku, grzbietu i powłoki brzusznej oraz obu kończyn dolnych.

**Zadanie 34.**

W masażu postartowym u koszykarza zaleca się opracowanie

- A. tylko kończyn dolnych.
- B. tylko kończyn górnych.
- C. kończyn górnych i dolnych.
- D. dominującej kończyny górnej z obręczą barkową.

**Zadanie 35.**

Pacjentce odczuwającej od kilku tygodni ogólne znużenie, brak chęci do pracy i podejmowania jakichkolwiek decyzji, masażysta powinien zaproponować masaż klasyczny z wykorzystaniem pobudzającej mieszanki olejków aromatycznych w skład której wchodzi olejki:

- A. lawendowy, geraniowy, migdałowy.
- B. bazyliowy, rozmarynowy, migdałowy.
- C. słonecznikowy, cytronelowy, różany, sandałowy.
- D. cytronelowy, majerankowy, melisowy, migdałowy.



### **Zadanie 36.**

Pacjentka odczuwająca wzmożone napięcie mięśni karku po wielogodzinnej pracy przy komputerze, w celu zmniejszenia dolegliwości wymaga zastosowania masażu

- A. biczem wodnym obszaru tułowia i kończyn.
- B. synchronicznego kończyn górnych i tułowia.
- C. wibracyjnego pobudzającego grzbietu i karku.
- D. stemplami ziołowymi okolicy karku i grzbietu.

### **Zadanie 37.**

Zgodnie z zasadami masażu kosmetycznego twarzy, prawidłowy jest kierunek wykonywania ruchów od

- A. nasady nosa w kierunku do małżowiny usznej.
- B. małżowiny usznej w kierunku do ust.
- C. kąta żuchwy w kierunku do ust.
- D. oka w kierunku do żuchwy.

### **Zadanie 38.**

Zgodnie z zasadami wykonywania masażu kosmetycznego twarzy, należy

- A. masować twarz w kierunku od czoła do brody.
- B. skórę z rozszerzonymi naczynkami masować delikatnie.
- C. każdy chwyt masażu powtórzyć maksymalnie dwa razy.
- D. przy skórze zwiotczącej stosować w masażu tylko uciski.

### **Zadanie 39.**

Profilaktyczny masaż prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia zaleca się zastosować według metody

- A. Petö.
- B. Wojty.
- C. Bobath.
- D. Shantali.

### **Zadanie 40.**

W przypadku występującego obrzęku kończyn dolnych u osoby pracującej przez kilka godzin dziennie w pozycji stojącej należy zastosować w obrębie kończyn dolnych masaż

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