

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

Oznaczenie kwalifikacji: **Z.01**

Wersja arkusza: **SG**

Z.01-SG-21.06

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE

Rok 2021

CZĘŚĆ PISEMNA

**PODSTAWA PROGRAMOWA
2012**

Instrukcja dla zdającego

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 8 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.

Która z wymienionych struktur układu nerwowego doprowadza bodźce do ciała komórki?

- A. Akson.
- B. Neuryt.
- C. Neuron.
- D. Dendryt.

Zadanie 2.

Strefy Heada to miejsca

- A. obniżonej wrażliwości dotykowej segmentów skóry w przebiegu chorób wewnętrznych.
- B. wzmożonej wrażliwości dotykowej segmentów skóry w przebiegu chorób wewnętrznych.
- C. obniżonej wrażliwości dotykowej segmentów skóry w przebiegu chorób układu nerwowego.
- D. wzmożonej wrażliwości dotykowej segmentów skóry w przebiegu chorób układu nerwowego.

Zadanie 3.

Jeśli przyczepy będącego w czynnym napięciu mięśnia oddalają się od siebie, to praca tego mięśnia ma charakter

- A. statyczny.
- B. izometryczny.
- C. ekscentryczny.
- D. koncentryczny.

Zadanie 4.

Przyczep końcowy mięśnia piersiowego większego znajduje się

- A. na guzku większym kości ramiennej.
- B. na guzku mniejszym kości ramiennej.
- C. na grzebieniu guzka większego kości ramiennej.
- D. na grzebieniu guzka mniejszego kości ramiennej.

Zadanie 5.

Który mięsień między innymi ma swój przyczep na tylnej części kości piszczelowej i strzałkowej?

- A. Półścięgnisty.
- B. Płaszczkowaty.
- C. Brzuchaty łydki.
- D. Prostownik długi palców.

Zadanie 6.

Unerwienie czuciowe skóry twarzy zapewniają włókna nerwu

- A. błędnego.
- B. twarzowego.
- C. trójdzielonego.
- D. dodatkowego.

Zadanie 7.

Przeciwwskazaniami do stosowania drenażu limfatycznego są utrwalone obrzęki powstałe

- A. po kontuzjach i urazach mięśni.
- B. po kontuzjach i urazach stawów.
- C. po amputacji gruczołu piersiowego.
- D. w przebiegu ostrych stanów zapalnych nerek.

Zadanie 8.

Przeciwwskazaniem do masażu segmentarnego w chorobach żołądka jest

- A. ropień żołądka.
- B. przewlekły nieżyt żołądka.
- C. zaburzenie napięcia ścian żołądka.
- D. zaburzenie czynności wydzielniczej żołądka.

Zadanie 9.

Przeciwwskazaniem do stosowania masażu izometrycznego jest

- A. osłabienie siły mięśniowej.
- B. obniżenie masy mięśniowej.
- C. zanik mięśniowy na tle neurologicznym.
- D. zanik mięśniowy na tle długotrwałego unieruchomienia.

Zadanie 10.

Dla której pary mięśni, uwzględniając zasadę warstwowości, wskazano prawidłową kolejność ich opracowywania podczas masażu klasycznego?

- A. Mięsień ramienny, a następnie mięsień dwugłowy ramienia.
- B. Mięsień płaszczkowaty, a następnie mięsień brzuchaty łydki.
- C. Mięsień nadgrzebieniowy, a następnie mięsień czworoboczny.
- D. Mięsień pośladkowy wielki, a następnie mięsień gruszkowaty.

Zadanie 11.

Podczas wykonywania drenażu limfatycznego masażysta powinien stosować zasadę

- A. stopniowego rozgrzewania tkanek w trakcie całego zabiegu masażu.
- B. opracowania zbiorczych pni chłonnych głębokich na początku zabiegu.
- C. intensywnego rozgrzania tkanek na początku i na końcu zabiegu masażu.
- D. opracowania regionalnych węzłów chłonnych na początku i na końcu zabiegu.

Zadanie 12.

Reakcją organizmu na prawidłowo wykonany masaż klasyczny jest

- A. poprawienie odżywienia mięśni.
- B. spowolnienie procesu rogowacenia naskórka.
- C. poprawienie agregacji komórek tłuszczowych.
- D. spowolnienie procesu regeneracji kości po złamaniu.

Zadanie 13.

Masaż izometryczny głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego uda należy wykonać u pacjenta 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 14.

Pozycja siedząca **nie może** być zastosowana podczas masażu u pacjentów z rozpoznaniem

- A. kręczu szyi.
- B. przykurczu Volkmana.
- C. porażenia nerwu twarzowego.
- D. przewlekłego stanu rwy kulszowej.

Zadanie 15.

Struktura anatomiczna nazywana „gęsią stopą” znajduje się na

- A. bocznej powierzchni końca dalszego kości strzałkowej.
- B. bocznej powierzchni końca bliższego kości strzałkowej.
- C. przyśrodkowej powierzchni końca dalszego kości piszczelowej.
- D. przyśrodkowej powierzchni końca bliższego kości piszczelowej.

Zadanie 16.

Przyczep więzadła właściwego rzepki można zlokalizować palpacyjnie na

- A. głowie strzałki.
- B. guzowatości kości piszczelowej.
- C. powierzchni rzepkowej kości udowej.
- D. wyniosłości międzykłykciowej kości piszczelowej.

Zadanie 17.

Podczas badania opuszkami palców okolicy bolesnej może wystąpić reakcja miejscowa w postaci

- A. wzrostu temperatury.
- B. obniżonego napięcia.
- C. wzmożonego napięcia.
- D. obniżenia temperatury.

Zadanie 18.

Pomiar obwodu wykorzystuje się podczas oceny

- A. siły mięśni.
- B. ruchomości stawu.
- C. skrócenia kończyny dolnej.
- D. ruchomości klatki piersiowej.

Zadanie 19.

Do oceny ograniczenia elastyczności w obrębie tkanki łącznej podskórnej i powięzi należy użyć

- A. kresy diagnostycznej Dicke i rolowania.
- B. techniki igłowej i dotykania grzbietową stroną ręki.
- C. rozcierania pionowo ustawionymi palcami i wibracji.
- D. chwytu na mięsień najdłuższy grzbietu i głaskania powierzchownego.

Zadanie 20.

W masażu tensegracyjnym, przeprowadzając ocenę wrażliwości uciskowej na kości grochowatej, masażysta będzie wykonywał ucisk

- A. na kończynie górnej, w okolicy nadgarstka pod kłębem kciuka.
- B. na kończynie górnej, w okolicy nadgarstka pod kłębikiem palca małego.
- C. na podeszwie stopy, po stronie przyśrodkowej nad głową pierwszej kości śródstopia.
- D. na stronie bocznej stopy, w połowie odległości między kostką boczną goleni a kością piętową.

Zadanie 21.

Uszkodzenie układu piramidowego powoduje

- A. porażenie wiotkie.
- B. porażenie spastyczne.
- C. zniesienie siły mięśniowej.
- D. toniczne napięcie mięśniowe.

Zadanie 22.

Zmiany demielinizacyjne w ośrodkowym układzie nerwowym są typową cechą charakterystyczną dla

- A. udaru mózgu.
- B. władu rdzenia.
- C. choroby Parkinsona.
- D. stwardnienia rozsianego.

Zadanie 23.

Zespół objawów w postaci nagłego bólu okolicy lędźwiowej, promieniującego do pośladka, tylnej powierzchni uda i podudzia oraz stopy nazywa się

- A. rwą udową.
- B. rwą kulszową.
- C. zablokowaniem stawów międzywyrostkowych.
- D. zablokowaniem stawów krzyżowo-biodrowych.

Zadanie 24.

W celu rozluźnienia tkanek przed zabiegiem masażu należy wykonać

- A. redresję stawów.
- B. krioterapię miejscową.
- C. naświetlania ultrafioletem.
- D. naświetlania lampą Sollux.

Zadanie 25.

W leczeniu przewlekłego zapalenia oskrzeli zalecany jest masaż

- A. limfatyczny brzucha i klatki piersiowej.
- B. limfatyczny grzbietu i klatki piersiowej.
- C. klasyczny pobudzający mięśnie klatki piersiowej.
- D. klasyczny rozluźniający mięśnie klatki piersiowej.

Zadanie 26.

Który rodzaj masażu jest najbardziej efektywny u pacjenta z osłabioną siłą mięśniową?

- A. Stawowy.
- B. Okostnowy.
- C. Segmentarny.
- D. Izometryczny.

Zadanie 27.

Którą technikę masażu należy zastosować w celu usprawnienia funkcjonowania pochewek ścięgniętych?

- A. Głaskanie okrężne.
- B. Wibrację poprzeczną.
- C. Rozcieranie poprzeczne.
- D. Ugniatanie ze skręceniem.

Zadanie 28.

Masując mięsień czworogłowy uda należy między innymi opracować jego przyczep na

- A. guzowatości kości piszczelowej.
- B. powierzchni wewnętrznej rzepki.
- C. krętarzu mniejszym kości udowej.
- D. kłykciu bocznym kości piszczelowej.

Zadanie 29.

Masując grzbiet **nie opracowuje się** mięśnia

- A. dźwigacza łopatki.
- B. prostownika grzbietu.
- C. najszerszego grzbietu.
- D. biodrowo-lędźwiowego.

Zadanie 30.

Masaż tylnej części uda powinien obejmować mięsień

- A. krawiecki.
- B. półścięgnisty.
- C. przywodziciel długi.
- D. zasłaniacz zewnętrzny.

Zadanie 31.

Chwyty określone jako: stojące koło, pompowanie i czerpanie, to podstawowe techniki pracy w masażu

- A. stawowym.
- B. klasycznym.
- C. limfatycznym.
- D. łącznotkankowym.

Zadanie 32.

Podczas drenażu limfatycznego transport płynu tkankowego do naczyń chłonnych włosowatych odbywa się dzięki

- A. działaniu siły grawitacji.
- B. pracy mięśni gładkich ścian naczyń chłonnych.
- C. ruchom oddechowym klatki piersiowej i przepony.
- D. różnicy ciśnień między przestrzenią pozanacyniową a światłem naczyń.

Zadanie 33.

Które objawy wskazują na przetrenowanie organizmu sportowca?

- A. Przyrost wagi ciała, wzmożona aktywność psychoruchowa, bóle.
- B. Duża tolerancja na wysiłek, wzmożone łaknienie, wyrównany nastrój.
- C. Pogorszenie samopoczucia, rozdrażnienie, bezsenność, zmęczenie, apatia.
- D. Dobre samopoczucie, nadmierna aktywność fizyczna, brak apetytu, bezsenność.

Zadanie 34.

Strukturami anatomicznymi narażonymi na silne przeciążenia u sportowca uprawiającego wioślarstwo są

- A. stawy skokowe.
- B. mięśnie trójgłowe ramienia.
- C. nasady bliższe kości ramiennych.
- D. pochewki ścięgna prostowników nadgarstka.

Zadanie 35.

Jednym z często występujących urazów u sportowców ćwiczących na kółkach lub na drążku w gimnastyce sportowej, przy niewłaściwym doborze szerokości uchwytu, jest

- A. złamanie kości promieniowej.
- B. zwichnięcie stawu barkowego.
- C. skręcenie stawu skokowego górnego.
- D. nadkłykciowe złamanie kości ramiennej.

Zadanie 36.

Zastosowanie techniki ugniatania podczas masażu mięśni zmęczonych po wysiłku ma na celu

- A. zmniejszenie utlenowania krwi.
- B. usunięcie kwaśnych metabolitów.
- C. usunięcie produktów odżywczych.
- D. zmniejszenie przekrwienia tkanek.

Zadanie 37.

Środek poślizgowy nieposiadający działania wspomagającego masaż sportowy to

- A. żel Fastum.
- B. maść Ben-Gay.
- C. olejek eteryczny.
- D. oliwka do masażu.

Zadanie 38.

W masażu zawodników z urazami sportowymi należy zastosować

- A. talk i mydliny z szarego mydła.
- B. leki sterydowe i preparaty odżywcze.
- C. olejki eteryczne i leki homeopatyczne.
- D. preparaty przeciwzapalne i przeciwbólowe.

Zadanie 39.

Przed wykonaniem masażu aromaterapeutycznego u pacjenta bezwzględnie należy

- A. określić jednostkę chorobową.
- B. wprowadzić olejki eteryczne do organizmu.
- C. wykluczyć ewentualne przeciwwskazania do tego rodzaju masażu.
- D. ogrzać organizm i doprowadzić do rozszerzenia naczyń krwionośnych.

Zadanie 40.

Wykonując zabieg masażu klasycznego mięśni powierzchownych klatki piersiowej w celu relaksacyjnym, masażysta podczas głaskania głębokiego powinien kierować ruchy

- A. wzdłuż linii środkowej ciała.
- B. poprzecznie od linii środkowej ciała w bok.
- C. skośnie od linii środkowej do łuku żebrowego.
- D. skośnie od linii środkowej w stronę stawu ramiennego.

