

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

Symbol kwalifikacji: **MS.01**

Wersja arkusza: **SG**

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

MS.01-SG-26.01

## **EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**

**Rok 2026**

**CZĘŚĆ PISEMNA**

**PODSTAWA PROGRAMOWA  
2017**

### **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:



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



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



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.**

Ruch wyprostu w stawie łokciowym jest efektem głównie pracy mięśnia

- A. ramiennie-promieniowego.
- B. dwugłowego ramienia.
- C. trójgłowego ramienia.
- D. ramiennego.

**Zadanie 3.**

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 4.**

Pasmo biodrowo-piszczelowe jest strukturą łącznotkankową odchodzącą od między innymi mięśni

- A. pośladkowego wielkiego i naprężacza powięzi szerokiej.
- B. pośladkowego małego i naprężacza powięzi szerokiej.
- C. pośladkowego małego i pośladkowego średniego.
- D. pośladkowego wielkiego i pośladkowego małego.

**Zadanie 5.**

W kanale nadgarstka między wyniosłościami promieniową i łokciową przebiega ścięgno mięśnia

- A. prostownika łokciowego nadgarstka.
- B. zginacza powierzchownego palców.
- C. zginacza krótkiego palca małego.
- D. prostownika palców.

**Zadanie 6.**

Wskazaniem do wykonywania masażu powłok brzusznych jest

- A. okres menstruacji.
- B. zaparcie nawykowe.
- C. ostra kamica wątrobowa.
- D. choroba wrzodowa żołądka z krwawieniem.

**Zadanie 7.**

Przeciwwskazaniem do wykonania masażu klasycznego mięśni przykręgosłupowych jest

- A. dyskopatia w odcinku piersiowym kręgosłupa bez objawów korzeniowych.
- B. zespół bólowy odcinka lędźwiowego kręgosłupa w okresie przewlekłym.
- C. zeszywniające zapalenie stawów w okresie silnego zaostrzenia.
- D. skolioza funkcjonalna bez dolegliwości bólowych.

**Zadanie 8.**

Wskazaniem do wykonania masażu izometrycznego u pacjenta jest

- A. siła mięśnia 0 w skali Lovetta.
- B. zmęczenie powysiłkowe mięśnia.
- C. osłabienie siły mięśnia po udarze mózgu.
- D. osłabienie siły mięśnia po unieruchomieniu.

**Zadanie 9.**

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 10.**

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 11.**

W trakcie wykonywania masażu limfatycznego dochodzi do

- A. poprawy przepływu naczyniowych płynów ustrojowych.
- B. zaburzenia dystrybucji substancji odżywczych.
- C. podwyższenia napięcia mięśniowego.
- D. zmniejszenia ukrwienia tkanek.

**Zadanie 12.**

Rozcieranie klasyczne okolicy stawu wpływa na

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

**Zadanie 13.**

Technika roztrząsania stosowana w masażu jest odmianą

- A. rozcierania.
- B. ugniatania.
- C. rolowania.
- D. wibracji.

**Zadanie 14.**

W celu rozluźnienia bolesnych napięć mięśni równoległobocznych masażyście powinien wykonać masaż

- A. okolicy między grzebieniami talerzy biodrowych a dolnymi żebrami.
- B. części dystalnej podeszwowej strony obu stóp.
- C. okolicy między górnymi częściami łopatek.
- D. dłoniowej strony śródreżca każdej z rąk.

**Zadanie 15.**

Masaż izometryczny głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego uda należy wykonać w pozycji leżenia

- 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.

Aby wykonać masaż klasyczny stawów skokowych, masażysta powinien ułożyć pacjenta

- A. w siadzie na stole do masażu z opuszczonymi podudziami.
- B. w leżeniu tyłem, z wałkiem pod stawami kolanowymi.
- C. w leżeniu tyłem, z wałkiem pod stawami skokowymi.
- D. w siadzie prostym na stole do masażu.

### Zadanie 17.

Pacjent do masażu grzbietu jest ułożony w pozycji leżenia przodem. Aby maksymalnie rozluźnić mięśnie górnej części grzbietu, do wykonania zabiegu masażysta powinien

- A. podłożyć wałek pod brzuch pacjenta.
- B. podłożyć płaską poduszkę pod czoło pacjenta.
- C. umieścić kliny pod obręczami barkowymi pacjenta.
- D. umieścić ręcznik pod kolcami biodrowymi przednimi górnymi.

### Zadanie 18.

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

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

### Zadanie 19.

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 20.

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 21.**

Przyczep początkowy głowy przyśrodkowej mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego wyszukuje się palpacyjnie na wysokości

- A. rękojeści mostka.
- B. końca mostkowego obojczyka.
- C. wyrostka sutkowego kości skroniowej.
- D. wyrostka rylcowatego kości skroniowej.

**Zadanie 22.**

Na wyrostku kruczym łopatki lokalizuje się palpacyjnie przyczepy między innymi mięśni

- A. kruczo-ramiennego i dwugłowego ramienia.
- B. podgrzebieniowego i nadgrzebieniowego.
- C. naramiennego i trójgłowego ramienia.
- D. ramiennego i łokciowego.

**Zadanie 23.**

W obrębie nadkłykcia bocznego kości ramiennej przyczepione są między innymi 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 24.**

Ocena układu mięśnia piersiowego większego w masażu tensegracyjnym obejmuje między innymi ocenę wrażliwości uciskowej na

- A. guzie kulszowym.
- B. kości grochowatej.
- C. kolcu biodrowym przednim górnym.
- D. nadkłykciu bocznym kości ramiennej.

**Zadanie 25.**

Na którym elemencie kostnym należy dokonać oceny wrażliwości uciskowej, przeprowadzając ocenę układu mięśnia najszerzego grzbietu, w masażu tensegracyjnym?

- A. Kości grochowatej.
- B. Kości klinowatej przyśrodkowej.
- C. Kolcu biodrowym przednim górnym.
- D. Nadkłykcium bocznym kości ramiennej.

**Zadanie 26.**

Uszkodzenie układu piramidowego powoduje

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

**Zadanie 27.**

Zmiany demielinizacyjne w ośrodkowym układzie nerwowym są typową cechą charakterystyczną dla

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

**Zadanie 28.**

Odstawanie przyśrodkowego brzegu łopatki jest objawem porażenia mięśnia

- A. piersiowego większego.
- B. zębatego przedniego.
- C. nadgrzebieniowego.
- D. podgrzebieniowego.

**Zadanie 29.**

Wadę kończyny dolnej polegającą na ustawieniu stopy w pozycji zgięcia podszwowego, odwrócenia i przywiedzenia, określa się jako stopę

- A. końsko-szpotawą.
- B. płasko-koślawą.
- C. wydrążoną.
- D. piętową.

**Zadanie 30.**

Wskazaniem do oklepywania klatki piersiowej przede wszystkim jest

- A. rozstrzenie oskrzeli z krwawieniem do dróg oddechowych.
- B. przewlekłe zapalenie oskrzeli.
- C. osteoporoza w obrębie żeber.
- D. odma opłucnej.

**Zadanie 31.**

W profilaktyce przeciwoleżynowej wskazane jest wykonanie przede wszystkim masażu

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

**Zadanie 32.**

W przypadku pleców okrągłych podczas zabiegu masażu należy łagodzić pobudzenie i znormalizować napięcie przede wszystkim mięśnia

- A. piersiowego większego.
- B. najszerszego grzbietu.
- C. równoległobocznego.
- D. czworobocznego.

**Zadanie 33.**

W przypadku zabiegu drenażu limfatycznego, u pacjenta z pourazowym obrzękiem stawu skokowego, przede wszystkim należy rozpocząć masaż od okolicy

- A. uda.
- B. stopy.
- C. podudzia.
- D. pachwiny.

**Zadanie 34.**

Na zabieg masażu tensegracyjnego zgłosił się pacjent z dolegliwościami bólowymi w obrębie bocznej powierzchni kości piętowej w miejscu przyczepu troczka górnego mięśni strzałkowych. Taki objaw występuje w układzie mięśnia

- A. zębatego przedniego.
- B. najszerszego grzbietu.
- C. piersiowego większego.
- D. czworobocznego grzbietu.

**Zadanie 35.**

Masaż treningowy to masaż, który

- A. stanowi dla sportowca dodatkowe obciążenie, uwzględnione w tygodniowym planie treningu.
- B. jest wykonywany następnego dnia po zakończeniu treningu i stosowany do dnia startu.
- C. jest przeprowadzany w przerwie między treningami i bezpośrednio po zawodach.
- D. poprzedza rozgrzewkę i jest stosowany bezpośrednio przed startem.

**Zadanie 36.**

W masażu startowym kończyn dolnych u sprintera, biorącego udział w zawodach na otwartym stadionie w chłodny dzień, należy zastosować środki wspomagające masaż o charakterze

- A. przeciwbólowym.
- B. natłuszczającym.
- C. rozgrzewającym.
- D. chłodzącym.

**Zadanie 37.**

Wskazaniem do masażu gorącymi kamieniami jest

- A. brak czucia powierzchownego.
- B. uczucie zmęczenia mięśni.
- C. zakrzepowe zapalenie żył.
- D. pierwszy trymestr ciąży.

**Zadanie 38.**

U kobiety w 5. miesiącu ciąży fizjologicznej niepowikłanej, której lekarz zalecił zabiegi masażu celem profilaktyki wystąpienia dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa, masażysta powinien wykonać masaż

- A. relaksacyjny grzbietu.
- B. segmentarny miednicy.
- C. limfatyczny całościowy.
- D. izometryczny pośladków.

**Zadanie 39.**

W masażu lipolitycznym, zalecanym do likwidacji cellulitu, wykorzystuje się techniki masażu

- A. klasycznego i limfatycznego.
- B. izometrycznego i punktowego.
- C. segmentarnego i klasycznego.
- D. segmentarnego i izometrycznego.

**Zadanie 40.**

Przed pierwszym masażem aromaterapeutycznym całego ciała należy

- A. przygotować co najmniej trzy rodzaje olejków eterycznych.
- B. przygotować około 10 ml olejku eterycznego do masażu ciała.
- C. wykonać próbę uczuleniową na dobrany olejek minimum 12 godzin wcześniej.
- D. wykonać próbę uczuleniową na dobrany olejek bezpośrednio przed zabiegiem.