

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

Oznaczenie kwalifikacji: **Z.01**

Wersja arkusza: **X**

Z.01-X-18.06

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 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.

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 2.

Które ruchy tułowia są wykonywane w płaszczyźnie czołowej?

- A. Zgięcia do przodu i wyprostu do tyłu.
- B. Skrętu w prawo i lewo.
- C. Zgięcia boczne.
- D. Obwodzenia.

Zadanie 3.

Właściwą funkcję mięśnia mostkowo-obojęzyczkowo-sutkowego zapewnia unerwienie płynące gałęziami nerwu

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

Zadanie 4.

Ruch prostowania w stawie ramiennym jest możliwy dzięki skurczowi

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

Zadanie 5.

Które schorzenie z grupy chorób naczyń obwodowych jest wskazaniem do wykonania u pacjenta serii zabiegów masażu segmentarnego?

- A. Ostre zapalenie żył.
- B. Zakrzepowe zapalenie żył.
- C. Guzkowate zapalenie naczyń.
- D. Żylaki w miejscu ich występowania.

Zadanie 6.

Przeciwwskazaniem do wykonania masażu klasycznego mięśni przykręgosłupowych jest

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

Zadanie 7.

W części głównej zabiegu masażu izometrycznego powinna być przestrzegana zasada stosowania

- A. rozluźniających technik masażu w fazie w skurczu mięśni.
- B. pobudzających technik masażu w fazie rozluźnienia mięśni.
- C. różnych technik masażu w fazie skurczu i w fazie rozluźnienia mięśni.
- D. takich samych technik masażu w fazie skurczu i w fazie rozluźnienia mięśni.

Zadanie 8.

Czas trwania pojedynczego zabiegu masażu u osoby dorosłej **nie zależy** od

- A. płci osoby masowanej.
- B. wielkości powierzchni masowanej.
- C. aktualnego stanu zdrowia pacjenta.
- D. rodzaju schorzenia rozpoznanego u pacjenta.

Zadanie 9.

W trakcie masażu klasycznego twarz opracowuje się w kierunku węzłów chłonnych

- A. pachowych.
- B. przyusznych.
- C. podpotylicznych.
- D. podobojczykowych.

Zadanie 10.

Jak masaż klasyczny o charakterze leczniczym wpływa na tkankę mięśniową?

- A. Zmniejsza zaopatrywanie tkanek mięśnia w tlen i substancje odżywcze po długotrwałym obciążeniu.
- B. Zmniejsza wydalanie ubocznych produktów przemiany materii po przeciążeniu mięśni wysiłkiem.
- C. Zwiększa relaksację włókien mięśniowych w przypadku zaników mięśniowych.
- D. Zwiększa zdolność mięśni do pracy w przypadku zmęczonych mięśni.

Zadanie 11.

Stosowanie zabiegów drenażu limfatycznego na danym odcinku ciała ma na celu

- A. zwiększenie efektywności odprowadzania nadmiernych objętości limfy przez naczynia chłonne.
- B. zmniejszenie ssącego działania prądu krwi w żyłach w miejscach ujść naczyń chłonnych.
- C. zwiększenie ciśnienia filtracyjnego poprzez wzrost ciśnienia żylnego.
- D. zmniejszenie gradientu ciśnienia osmotycznego.

Zadanie 12.

Masażu obszaru obręczy barkowej **nie wykonuje się** u pacjenta pozostającego w pozycji

- A. siedzącej na specjalnym krześle do masażu.
- B. leżącej na boku z masowaną kończyną ułożoną swobodnie na klinie.
- C. leżącej na brzuchu z głową skręconą w bok i kończynami górnymi ułożonymi wzdłuż tułowia.
- D. siedzącej na krześle z kończynami górnymi ułożonymi na leżance i czołem opartym na kształtce.

Zadanie 13.

W celu osiągnięcia możliwie największego rozluźnienia mięśni górnej części grzbietu pacjenta, w pozycji leżenia przodem, do wykonania zabiegu masażu grzbietu masażysta powinien

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

Zadanie 14.

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

- A. rękkości mostka.
- B. końca mostkowego obojędka.
- C. wyrostka sutkowego kości skroniowej.
- D. wyrostka rylcowatego kości skroniowej.

Zadanie 15.

Do badania punktów maksymalnych w tkance łącznej na potrzeby masażu segmentarnego stosuje się technikę

- A. igłową.
- B. uciskową.
- C. termiczną.
- D. wzrokową.

Zadanie 16.

Do oceny i zapisu ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa przed przystąpieniem do wykonywania masażu medycznego masażysta powinien posłużyć się metodą

- A. SFTR.
- B. ECOG.
- C. NYHA.
- D. Lovetta.

Zadanie 17.

Porażenie którego mięśnia objawia się u pacjenta odstawaniem przyśrodkowego brzegu łopatki z jednoczesnym brakiem unoszenia kończyny górnej ponad poziom?

- A. Podłopatkowego.
- B. Podgrzebieniowego.
- C. Zębatego przedniego.
- D. Piersiowego większego.

Zadanie 18.

Wada postawy charakteryzująca się cofnięciem dolnej części mostka wraz z przylegającymi żebrami nazywa się

- A. klatką piersiową lejkową.
- B. klatką piersiową kurzą.
- C. garbem żebrowym.
- D. skoliozą.

Zadanie 19.

W przypadku uszkodzeń w obrębie przyczepu ścięgna mięśnia dwugłowego uda postępowanie usprawniające w okresie przewlekłym powinno obejmować

- A. wcieranie maści przeciwbólowych i masaż stawowy centryfugalny.
- B. wcieranie maści rozgrzewających i drenaż limfatyczny.
- C. masaż izometryczny i ćwiczenia kontralateralne.
- D. masaż segmentarny i ćwiczenia na bieżni.

Zadanie 20.

Ćwiczenia czynne w odciążeniu z dawkowanym oporem wykonywane po zabiegu masażu stosuje się u pacjenta z siłą mięśniową w skali Lovetta ocenianą na

- A. więcej niż 0, ale mniej niż 1.
- B. więcej niż 1, ale mniej niż 2.
- C. więcej niż 2, ale mniej niż 3.
- D. więcej niż 3, ale mniej niż 4.

Zadanie 21.

Do zabiegów fizykalnych, znajdujących zastosowanie jako element wspomagający masaż w leczeniu blizn pourazowych z towarzyszącą nadwrażliwością w obrębie blizny, zalicza się

- A. krioterapię.
- B. laseroterapię.
- C. nagrzewanie lampą Sollux.
- D. naświetlanie promieniami UV.

Zadanie 22.

U pacjenta w stanie przewlekłym reumatoidalnego zapalenia stawów początkowe zabiegi masażu powinny polegać na

- A. klasycznym opracowaniu powłok brzusznych z przewagą ugniatań i ucisków.
- B. klasycznym opracowaniu głaskaniem i wibracją kończyn górnych, dolnych oraz grzbietu.
- C. segmentarnym opracowaniu techniką piłowania i rolowania okolicy kości krzyżowej i mięśni pośladkowych.
- D. segmentarnym opracowaniu techniką piłowania i rolowania kręgosłupa, mięśni naramiennych i mięśni pośladkowych.

Zadanie 23.

W przewlekłym zapaleniu stawu kolanowego, w celu usprawnienia ukrwienia i poprawy funkcjonowania stawu, wykonuje się masaż

- A. limfatyczny całej kończyny.
- B. segmentarny chorego stawu.
- C. centryfugalny chorego stawu.
- D. izometryczny całej kończyny.

Zadanie 24.

W przypadku przesunięcia odruchowego w postaci dolegliwości ze strony serca, powstałych na skutek masażu okolicy lewego dołu pachowego, wskazane jest zastosowanie masażu

- A. nadbrzusza techniką głaskania, rozcierania i wibracji.
- B. prawego dołu pachowego techniką rozcierania i ugniatania.
- C. lewego brzegu klatki piersiowej techniką głaskania, rozcierania i wibracji.
- D. dolnych segmentów odcinka piersiowego kręgosłupa techniką rozcierania i ugniatania.

Zadanie 25.

Technika roztrząsania stosowana w masażu jest odmianą

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

Zadanie 26.

Masaż klasyczny mięśni brzucha w celu pobudzającym masażysta powinien wykonać, stosując oprócz głaskania między innymi

- A. wibrację i wstrząsanie.
- B. rozcieranie i rolowanie.
- C. rozcieranie i oklepywanie.
- D. ugniatanie i wałkowanie.

Zadanie 27.

U pacjenta z objawami zwiększonego napięcia mięśni jest wskazane wykonanie natrysku podwodnego

- A. zimnym strumieniem wody.
- B. ciepłym strumieniem wody.
- C. wysokim ciśnieniem strumienia wody.
- D. zmiennym ciśnieniem strumienia wody.

Zadanie 28.

Podczas opracowania dołów nadobojczykowych w drenażu limfatycznym masażysta powinien zastosować

- A. oklepywanie opuszkami palców.
- B. ugniatanie szczypcowe.
- C. ruchy stałe okrężne.
- D. chwyt czerpakowy.

Zadanie 29.

U pacjenta z zespołem bólowym odcinka lędźwiowo-krzyżowego w masażu segmentarnym zabieg w pozycji siedzącej należy zakończyć

- A. wstrząsaniem miednicy.
- B. głaskaniem pośladków.
- C. rozcieraniem grzebieni biodrowych.
- D. rozcieraniem mięśni czworogłowych.

Zadanie 30.

Dla sportowca uprawiającego biegi krótkie charakterystycznym urazem narządu ruchu jest

- A. złamanie kości łódkowatej.
- B. zerwanie ścięgna piętowego (Achillesa).
- C. dyskopatia odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
- D. naderwanie przyczepu mięśni prostych brzucha na kości łonowej.

Zadanie 31.

Częstość wykonywania masażu restytucyjnego w przerwie pomiędzy zawodami zwiększa się nawet do kilku razy na dobę w przypadku

- A. biegaczy na dystansach krótkich.
- B. skoczków lekkoatletycznych.
- C. skoczków narciarskich.
- D. maratończyków.

Zadanie 32.

Zastosowanie techniki funkcjonalnej mięśnia dwugłowego ramienia w masażu treningowym należy zastosować przede wszystkim w przypadku

- A. kolarza.
- B. sprintera.
- C. dyskobola.
- D. saneczkarza.

Zadanie 33.

W odnowie biologicznej sportowca **nie należy** stosować masażu

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

Zadanie 34.

Które stwierdzenie dotyczące środków poślizgowych i wspomagających masaż sportowy jest prawdziwe?

- A. Środkiem poślizgowym o stałej konsystencji jest oliwka, tonik, woda z mydłem (mydlina).
- B. Środkiem wspomagającym masaż jest preparat zawierający pochodną kwasu salicylowego.
- C. Środek wspomagający masaż w postaci żelu z heparyną ma spotęgować działanie przeciwbólowe masażu.
- D. Środek poślizgowy jest stosowany w trakcie zabiegu masażu w celu zwiększenia tarcia pomiędzy rękami masażysty, a skórą pacjenta.

Zadanie 35.

W masażu treningowym sprinterów łyżwiarstwa szybkiego masażysta powinien opracować

- A. kończyny dolne, kończyny górne i mięśnie tułowia.
- B. mięśnie międzyżebrowe i piersiowe większe oraz łydki.
- C. mięśnie przykręgosłupowe i mięśnie obręczy barkowej.
- D. kończyny górne, mięśnie obręczy barkowej i miednicznej.

Zadanie 36.

W masażu treningowym kończyn dolnych ciężarowca największą część zabiegu masażu powinno stanowić

- A. rozcieranie powierzchowne mięśni podudzi.
- B. głaskanie powierzchowne mięśni ud.
- C. oklepywanie mięśni ud i podudzi.
- D. ugniatanie mięśni ud i podudzi.

Zadanie 37.

Masaż kosmetyczny twarzy jest przeciwwskazany przy

- A. obrzękach twarzy.
- B. łagodzeniu blizn i bruzd.
- C. stanach zapalnych i ropnych jamy ustnej.
- D. spadku elastyczności i sprężystości skóry twarzy.

Zadanie 38.

W masażu kosmetycznym kończyn dolnych stosowanym w przypadku odczucia zmęczonych i ciężkich nóg, masażysta celem zmniejszenia dyskomfortu powinien zastosować preparat o działaniu

- A. przeciwzapalnym.
- B. rozgrzewającym.
- C. odżywczym.
- D. chłodzącym.

Zadanie 39.

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 40.

Przygotowując się do zabiegu masażu gorącymi kamieniami bazaltowymi, masażysta powinien podgrzać wodę w podgrzewaczu kamieni do temperatury

- A. $25\div 31^{\circ}\text{C}$
- B. $33\div 40^{\circ}\text{C}$
- C. $42\div 50^{\circ}\text{C}$
- D. $52\div 58^{\circ}\text{C}$