

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

Symbol kwalifikacji: **Z.01**

Wersja arkusza: **SG**

**Z.01-SG-24.06**

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

## **EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**

**Rok 2024**

**CZĘŚĆ PISEMNA**

**PODSTAWA PROGRAMOWA  
2012**

### **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.

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 2.

Przyłożenie oporu w tylnej, dystalnej części podudzia stosuje się w drugiej fazie masażu izometrycznego mięśnia

- A. pośladkowego wielkiego.
- B. piszczelowego tylnego.
- C. czworogłowego uda.
- D. dwugłowego uda.

### Zadanie 3.

Pacjenta z prawostronnym rozstrzeniem oskrzeli do wykonania masażu klatki piersiowej należy ułożyć na stole do masażu w pozycji leżenia

- A. na prawym boku, ze zgiętymi lekko kończynami dolnymi i poduszką pod głową.
- B. na lewym boku, ze zgiętymi lekko kończynami dolnymi i poduszką pod głową.
- C. przodem z wyprostowanymi kończynami dolnymi i poduszką pod głową.
- D. tyłem, ze zgiętymi kończynami dolnymi i poduszką pod głową.

### Zadanie 4.

Ugniatania w masażu klasycznym w celu relaksacyjnym powinny być wykonywane

- A. szybko i energicznie, podczas pracy wyłącznie na fałdzie skórno-łącznotkankowym.
- B. bardzo szybko i energicznie, podczas pracy na brzuścach mięśniowych.
- C. głęboko i wolno, podczas pracy na brzuścach mięśniowych.
- D. bardzo wolno, przy odkształcaniu skóry i okostnej.

### Zadanie 5.

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 6.

Reakcją organizmu mogącą pojawić się po wykonaniu pierwszych kilku zabiegów masażu klasycznego jest

- A. zwiększone przekrwienie w obrębie masowanego miejsca.
- B. masywny wylew podskórny powyżej masowanego miejsca.
- C. obniżenie temperatury ciała w obrębie masowanych struktur.
- D. zniesienie czucia powierzchownego w obrębie masowanych struktur.

### Zadanie 7.

U pacjenta z zaawansowaną postacią przewlekłej obturacyjnej choroby płuc można zaobserwować

- A. obniżenie wysokości barków.
- B. nadmierną ruchomość łopatek.
- C. obniżone napięcia kres karkowych.
- D. nadmierne napięcie mięśni wydechowych.

### Zadanie 8.

Po głębokim opracowaniu części podszwowych stóp jest możliwe pogłębienie skłonu tułowia przy wyprostowanych stawach kolanowych, ponieważ

- A. pobudzone receptory bólowe podszwowej strony stopy blokują w ośrodkowym układzie nerwowym dostęp informacji o bólu z innych rozciąganych mięśni.
- B. rozluźnienie struktur na podszwowej stronie stopy obniża napięcie w pozostałej części łańcucha mięśniowo-powięziowego kończyny dolnej.
- C. za sprawą łuku odruchowego skórno-trzewnego opracowanie stopy rozluźnia proksymalnie leżące mięśnie.
- D. głębokie opracowanie stopy poprawia ukrwienie w mięśniach kulszowo-goleniowych.

### Zadanie 9.

W celu uzyskania zmniejszenia poziomu pobudzenia układu nerwowego masażysta **nie powinien** stosować w trakcie masażu techniki

- A. głaskania.
- B. ugniatania.
- C. rozcierania.
- D. oklepywania.

### Zadanie 10.

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 11.**

Wspólny przyczep końcowy dla obu głów mięśnia dwugłowego ramienia znajduje się na

- A. wyrostku kruczym łopatki.
- B. wyrostku barkowym łopatki.
- C. guzowatości kości łokciowej.
- D. guzowatości kości promieniowej.

**Zadanie 12.**

Za ruch wyprostu w stawie ramiennym odpowiada mięsień

- A. ramienny.
- B. kruczo-ramienny.
- C. nadgrzebieniowy.
- D. najszerszy grzbietu.

**Zadanie 13.**

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 14.**

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 15.**

W której płaszczyźnie zachodzą ruchy w stawach śródrečno-paliczkowych palców II-V?

- A. Wyłącznie w strzałkowej.
- B. Wyłącznie w poprzecznej.
- C. W strzałkowej i czołowej.
- D. W czołowej i poprzecznej.

**Zadanie 16.**

Troczek górny mięśni strzałkowych znajduje się pomiędzy

- A. tylną powierzchnią kości piszczelowej i strzałkowej.
- B. kostką boczną i powierzchnią boczną kości piętowej.
- C. przednią powierzchnią kości piszczelowej i strzałkowej.
- D. kostką przyśrodkową i powierzchnią przyśrodkową kości piętowej.

**Zadanie 17.**

Wskazaniem do zastosowania masażu tensegracyjnego w układzie mięśnia najszerzego grzbietu po stronie lewej jest

- A. wzmożona bolesność okolicy przyśrodkowej lewego stawu łokciowego i przedramienia.
- B. nawracający ból głowy i zwiększone napięcie mięśni podpotylicznych po stronie lewej.
- C. zwiększona wrażliwość na dotyk w okolicy C6-Th3 po stronie lewej.
- D. zaburzenie czucia powierzchownego na bocznej stronie lewego uda.

**Zadanie 18.**

Które stwierdzenie jest zgodne z zasadami wykonywania masażu?

- A. Maksymalna liczba powtórzeń skurczów w drugiej fazie masażu izometrycznego wynosi 20.
- B. Bodziec masażu powinien być tak silny, jak to tylko możliwe, i tak słaby, jak to konieczne.
- C. Masaż segmentarny wykonuje się tylko do usunięcia zmian odruchowych.
- D. Masaż stawowy wykonuje się w kierunku od szpary stawowej.

**Zadanie 19.**

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 20.**

Podczas wykonywania drenażu limfatycznego w obręku powysiłkowym w obrębie kończyn dolnych 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 21.**

W przypadku sportowca z entezopatią mięśnia podkolanowego należy zastosować

- A. masaż okostnowy na nadkłykciu przyśrodkowym kości udowej.
- B. masaż stawowy z wcieraniem maści przeciwzapalnych.
- C. drenaż limfatyczny z bandażowaniem całej kończyny.
- D. masaż izometryczny mięśnia podkolanowego.

**Zadanie 22.**

Wskazaniem do wykonania masażu izometrycznego jest

- A. obniżona siła mięśni.
- B. opóźniony wzrost kości.
- C. przykurcz okołostawowy.
- D. nadmierne napięcie mięśni.

**Zadanie 23.**

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

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

**Zadanie 24.**

Podczas wykonywania masażu klasycznego w celu normalizacji napięcia spoczynkowego mięśnia i poprawy czucia głębokiego masażysta powinien zastosować przede wszystkim technikę

- A. oklepywania
- B. wstrząsania.
- C. rolowania.
- D. ugniatania.

**Zadanie 25.**

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

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

### Zadanie 26.

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 ścięgniste prostowników nadgarstka.

### Zadanie 27.

Który masaż należy wykonać w okresie przejściowym u zawodnika uprawiającego gimnastykę sportową?

- A. Segmentarny grzbietu.
- B. Klasyczny całego ciała.
- C. Wirowy kończyn górnych.
- D. Izometryczny mięśni kończyn dolnych.

### Zadanie 28.

Do gabinetu masażu zgłosiła się pacjentka na zabieg drenażu limfatycznego twarzy, szyi i dekoltu. Który z kierunków wykonania tego zabiegu **nie jest** właściwy?

- A. Od brody do kątów żuchwy.
- B. Od skrzydełek nosa do skroni.
- C. Od linii włosów do nasady nosa.
- D. Od kątów żuchwy do dołów nadobojczykowych.

### Zadanie 29.

Na zabieg masażu gorącymi kamieniami całego ciała zgłasza się pacjentka z niewielkimi obrzękami pod oczami i cerą naczynkową. W trakcie masażu twarzy należy zastosować

- A. gorące kamienie marmurowe.
- B. zimne kamienie marmurowe.
- C. gorące kamienie bazaltowe.
- D. ciepłe kamienie bazaltowe.

### Zadanie 30.

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.

### Zadanie 31.

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 32.

Która pozycja pacjenta i sposób stabilizacji pozycji są prawidłowe podczas masażu mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego?

- A. Leżenie przodem, głowa pacjenta stabilizowana przez masażystę.
- B. Leżenie przodem, szyja pacjenta stabilizowana przez masażystę.
- C. Siedząca, głowa pacjenta stabilizowana przez masażystę.
- D. Siedząca, kark pacjenta stabilizowany przez masażystę.

### Zadanie 33.

Celem rozluźnienia bolesnych napięć mięśni równoległobocznych masażysta powinien wykonać masaż

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

### Zadanie 34.

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 35.

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 36.**

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 37.**

Akineza, sztywność, drżenie i maskowatość twarzy to objawy charakterystyczne choroby

- A. Heinego-Medina.
- B. Bechterewa.
- C. Parkinsona.
- D. Raynauda.

**Zadanie 38.**

Płaskostopie podłużne charakteryzuje się

- A. koślawością kości piętowej i odwiedzeniem przodostopia.
- B. szpotawością kości piętowej i odwiedzeniem przodostopia.
- C. koślawością kości piętowej i przywiedzeniem przodostopia.
- D. szpotawością kości piętowej i przywiedzeniem przodostopia.

**Zadanie 39.**

W celu rozluźnienia tkanek przed zabiegiem masażu należy wykonać

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

**Zadanie 40.**

W celu usunięcia zmian odruchowych powstałych w tkankach na skutek choroby Raynauda, masażysta powinien zastosować masaż

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