

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

Symbol kwalifikacji: **Z.01**

Wersja arkusza: **SG**

Z.01-SG-25.06

Czas trwania egzaminu: **60 minut**

EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE

Rok 2025

CZĘŚĆ PISEMNA

**PODSTAWA PROGRAMOWA
2012**

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:

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.

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 2.

Przyczep końcowy mięśnia zębatego przedniego znajduje się na

- A. grzebieniu łopatki.
- B. brzegu przyśrodkowym łopatki.
- C. guzku większym kości ramiennej.
- D. wewnętrznej powierzchni 9 żeber.

Zadanie 3.

Za zgięcie stopy w kierunku podeszwowym jest odpowiedzialny między innymi mięsień

- A. półbłoniasty.
- B. półścięgnisty.
- C. podkolanowy.
- D. płaszczkowaty.

Zadanie 4.

Strukturą wchodzącą w skład stawu ramiennie-łokciowego jest

- A. główka kości ramiennej.
- B. bloczek kości ramiennej.
- C. dołek głowy kości promieniowej.
- D. wcięcie promieniowe kości łokciowej.

Zadanie 5.

W kanale nadgarstka między wyniosłościami promieniową i łokciową przebiega ścięgno mięśnia

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

Zadanie 6.

Wskazaniem do oklepywania klatki piersiowej jest

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

Zadanie 7.

Przeciwwskazaniem do wykonania masażu klasycznego mięśni przykręgosłupowych jest

- A. skolioza funkcjonalna bez dolegliwości bólowych.
- B. zeszytniające 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 8.

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

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

Zadanie 9.

Przeciwwskazaniem do wykonywania masażu izometrycznego jest

- A. ograniczenie ruchomości kończyny po zdjęciu opatrunku gipsowego.
- B. zanik mięśni na skutek ograniczenia aktywności fizycznej.
- C. spastyczność mięśni jako konsekwencja udaru mózgu.
- D. osłabienie siły mięśniowej po przebytych urazach.

Zadanie 10.

Zastosowanie techniki wibracji podczas masażu kończyn górnych jest przeciwwskazane w przypadku

- A. reumatoidalnego zapalenia stawów.
- B. zmian zwyrodnieniowych stawów.
- C. choroby Raynauda.
- D. koślawych kolan.

Zadanie 11.

W trakcie masażu klasycznego twarz opracowuje się w kierunku węzłów chłonnych

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

Zadanie 12.

Czas trwania pojedynczego zabiegu masażu u osoby dorosłej nie zależy od

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

Zadanie 13.

W masażu klasycznym grzbietu głaskanie głębokie wykonuje się

- A. wzdłuż grzebieni łopatek, rozpoczynając od wyrostka barkowego łopatki.
- B. w przestrzeniach międzyżebrowych, w kierunku do kątów żeber.
- C. od kręgosłupa do dołów pachowych.
- D. wzdłuż kręgosłupa, od wyrostka kolczystego C7 do L5.

Zadanie 14.

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

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

Zadanie 15.

W trakcie wykonywania masażu limfatycznego dochodzi do

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

Zadanie 16.

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 17.

Technika roztrząsania stosowana w masażu jest odmianą

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

Zadanie 18.

W celu rozluźnienia bolesnych napięć mięśni równoległobocznych masażysta 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 śródreżcza każdej z rąk.

Zadanie 19.

Podczas wykonania masażu segmentarnego masażysta oddziałuje na narządy wewnętrzne, wykorzystując

- A. łuki odruchowe wywołujące wpływ konsensualny.
- B. pobudzenie proprioceptorów stawowych.
- C. przepływ energii przez meridiany.
- D. łuki odruchowe skórno-trzewne.

Zadanie 20.

Podczas palpacyjnej lokalizacji wyrostka kruczego łopatki opuszki palców należy przyłożyć

- A. powyżej głowy kości ramiennej po stronie bocznej.
- B. poniżej obojczyka w jego części przyśrodkowej.
- C. powyżej grzebienia łopatki w środkowej części.
- D. poniżej obojczyka w jego części bocznej.

Zadanie 21.

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

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

Zadanie 22.

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

- A. kolca biodrowego przedniego górnego.
- B. nadkłykcia bocznego kości ramiennej.
- C. kości grochowatej.
- D. guza kulszowego.

Zadanie 23.

Ból umiejscowiony w okolicy przyczepu mięśni prostowników nadgarstka i palców do nadkłykcia bocznego kości ramiennej jest objawem wskazującym na zespół

- A. cieśni kanału nadgarstka.
- B. łokcia tenisisty.
- C. łokcia golfisty.
- D. de Quervaina.

Zadanie 24.

Zmiany demielinizacyjne w ośrodkowym układzie nerwowym są typową cechą charakterystyczną dla

- A. udaru mózgu.
- B. choroby Little'a.
- C. choroby Parkinsona.
- D. stwardnienia rozsianego.

Zadanie 25.-

Choroba o podłożu autoimmunologicznym, prowadząca do powstawania zmian zwyrodnieniowo-przeprostnych oraz upośledzenia funkcji stawów, której jednym z objawów jest sztywność poranna, to

- A. zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa.
- B. reumatoidalne zapalenie stawów.
- C. stwardnienie rozsiane.
- D. twardzina układowa.

Zadanie 26.

Odstawanie przyśrodkowego brzegu łopatki jest objawem porażenia mięśnia

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

Zadanie 27.

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

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

Zadanie 28.

Siła mięśni badana testem Lovetta została oceniona na 3, co oznacza, że pacjent wykonał ruch czynny

- A. z maksymalnym oporem.
- B. z niewielkim oporem.
- C. bez obciążenia.
- D. wspomagany.

Zadanie 29.

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

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

Zadanie 30.

Skrócenie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego z powodu jego zbliznowacenia może spowodować

- A. podwichnięcie kręgu szyjnego.
- B. dyskopatię odcinka szyjnego.
- C. skoliozę idiopatyczną.
- D. kręcz szyi.

Zadanie 31.

Który czynnik nie ma wpływu na występowanie obrzęków kończyn dolnych?

- A. Umiarkowana aktywność fizyczna dostosowana do stanu klinicznego pacjenta.
- B. Odzież uciskająca okolice pachwin, kolan i brzucha.
- C. Niedostateczne nawodnienie organizmu.
- D. Nadmierna podaż soli w diecie.

Zadanie 32.

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 33.

Tydzień po zdjęciu opatrunku gipsowego z kończyny, w celu poprawienia elastyczności tkanek oraz zwiększenia ruchomości w stawach objętych wcześniej opatrunkiem gipsowym, zabieg masażu zaleca się połączyć

- A. z ćwiczeniami czynnymi z oporem.
- B. z biczami szkockimi.
- C. z kąpielą wirową.
- D. z krioterapią.

Zadanie 34.

U pacjenta po amputacji powyżej stawu kolanowego zmniejszenie przykurczów osiąga się przez połączenie masażu klasycznego z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie

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

Zadanie 35.

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

Zadanie 36.

U 8-miesięcznego pacjenta z lewostronnym wrodzonym kręczem szyi pochodzenia mięśniowego masażysta w celu rozluźnienia, a następnie rozciągnięcia przykurczonych mięśni, powinien wykonać masaż

- A. klasyczny uzupełniony masażem punktowym.
- B. klasyczny uzupełniony masażem stawowym.
- C. segmentarny uzupełniony elektroterapią.
- D. segmentarny uzupełniony krioterapią.

Zadanie 37.

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 38.

Której techniki **nie stosuje się** podczas wykonywania kosmetycznego masażu twarzy?

- A. Oklepywania muskającego policzków.
- B. Rozcierania w okolicy skroni.
- C. Rolowania dolnych powiek.
- D. Głaskania policzków.

Zadanie 39

U pacjenta skarżącego się na ogólne zmęczenie psychofizyczne, zaburzenia snu i nadmierny stres, masażysta w celu poprawy stanu ogólnego powinien wykonać masaż

- A. gorącymi kamieniami całego ciała.
- B. izometryczny kończyn dolnych
- C. limfatyczny kończyn górnych
- D. segmentarny grzbietu.

Zadanie 40.

Przed pierwszym masażem aromaterapeutycznym całego ciała należy

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