

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie masażu**Oznaczenie kwalifikacji: **Z.01**Wersja arkusza: **X**

*Arkusz zawiera informacje prawnie chronione  
do momentu rozpoczęcia egzaminu*

**Z.01-X-15.01**Czas trwania egzaminu: **60 minut****EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE****Rok 2015****CZĘŚĆ PISEMNA**

Układ graficzny © CKE 2015

**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.

Bierny transport komórkowy polega na przenikaniu jonów

- A. sodu i potasu do wnętrza komórki.
- B. sodu i potasu na zewnątrz komórki.
- C. sodu do wnętrza komórki, a jonów potasu na zewnątrz komórki.
- D. potasu do wnętrza komórki, a jonów sodu na zewnątrz komórki.

### Zadanie 2.

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

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

### Zadanie 3.

Jak nazywa się narząd człowieka, który wytwarza enzymy trawienne i hormony, między innymi insulinę i glukagon?

- A. Wątroba.
- B. Trzustka.
- C. Śledziona.
- D. Dwunastnica.

### Zadanie 4.

Uszkodzenie układu piramidowego powoduje

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

### Zadanie 5.

Który mięsień otoczony jest przez powięź piersiowo-lędźwiową?

- A. Czworoboczny grzbietu.
- B. Prostownik grzbietu.
- C. Najdłuższy grzbietu.
- D. Najszerszy grzbietu.

### Zadanie 6.

Masaż aromaterapeutyczny można wykonać u pacjenta po uprzednim

- A. określeniu jednostki chorobowej.
- B. wprowadzeniu olejków eterycznych do organizmu.
- C. wykluczeniu ewentualnych przeciwwskazań do masażu.
- D. rozgrzaniu organizmu i rozszerzeniu naczyń krwionośnych.

### Zadanie 7.

Przeciwwskazania do masażu segmentarnego obejmują

- A. bóle głowy pochodzenia neurogennego.
- B. kurczowe zwężenie żył odprowadzających.
- C. zaburzenia napięć ścian narządów wewnętrznych.
- D. ostre bakteryjne stany zapalne tkanek i narządów wewnętrznych.

### Zadanie 8.

Masaż segmentarny należy rozpocząć od opracowania

- A. mięśni przykręgosłupowych i mięśni grzbietu.
- B. kończyn dolnych, potylicy i głowy.
- C. miednicy i powłok brzusznych.
- D. klatki piersiowej i grzbietu.

### Zadanie 9.

Działanie miejscowe masażu segmentarnego polega na

- A. normalizacji czynności narządów wewnętrznych.
- B. wyrównaniu pobudliwości układu nerwowego.
- C. wzroście temperatury skóry.
- D. działaniu przeciwbólowym.

### Zadanie 10.

Pozycja do masażu u pacjenta z rozstrzeniemi oskrzeli jest uzależniona od

- A. okresu choroby i stanu pacjenta.
- B. innych chorób współistniejących.
- C. zastosowanego leczenia farmakologicznego.
- D. segmentu, w którym toczy się proces chorobowy.

### Zadanie 11.

Strefy Haeda to miejsca

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

### Zadanie 12.

Które struktury tworzą wyniosłość międzykłykciową kości piszczelowej?

- A. Guzek boczny i przyśrodkowy.
- B. Nadkłykieć przyśrodkowy i boczny.
- C. Kostka przyśrodkowa i wcięcie strzałkowe.
- D. Powierzchnia stawowa dolna i guzowatość piszczeli.

### Zadanie 13.

Zmiany w postaci ziarniny reumatoidalnej występują

- A. w twardzinie układowej.
- B. w gorączce reumatycznej.
- C. w reumatoidalnym zapaleniu stawów.
- D. w zeszywniającym zapaleniu stawów.

### Zadanie 14.

Zapalenie małych i średnich naczyń, obejmujące wszystkie ich warstwy, prowadzące do włóknienia i bliznowaceń, to

- A. zamknięcie zakrzepowe tętnicy.
- B. zarostowe zapalenie naczyń.
- C. angioorganopatie naczyń.
- D. angioneuropatie naczyń.

### Zadanie 15.

Masaż u pacjenta po wszczepieniu endoprotezy stawu biodrowego w okresie początkowym może być wspomagany ćwiczeniami czynnymi

- A. wolnymi.
- B. z oporem.
- C. w odciążeniu.
- D. synergistycznymi.

### Zadanie 16.

Do ilu minut może trwać schładzanie miejsca urazu ciekłym azotem w przypadku urazów sportowych?

- A. Do 3 minut
- B. Do 7 minut.
- C. Do 10 minut.
- D. Do 15 minut.

### Zadanie 17.

W zespołach bólowych nerwowo-mięśniowych i w ograniczonej ruchomości stawów stosuje się ćwiczenia

- A. Degi.
- B. Wojty.
- C. Frenkla.
- D. Perschla.

### Zadanie 18.

Rozluźnienie napiętych mięśni twarzy, głowy, karku i szyi, czyli tzw. „modelowanie twarzy” uzyskuje się poprzez stosowanie masażu

- A. Shiatsu.
- B. Jacqueta.
- C. Baumana.
- D. Rosenberga.

### Zadanie 19.

Który rodzaj masażu należy zastosować u pacjenta z osłabioną siłą mięśniową?

- A. Izometryczny.
- B. Kosmetyczny.
- C. Synkardialny.
- D. Segmentarny.

### Zadanie 20.

Podczas opracowania kończyny masażem po zdjęciu unieruchomienia należy uwzględnić kolejno czynności, mające na celu:

- A. odżywienie skóry, poprawę ruchomości stawów, wzmocnienie mięśni.
- B. poprawę ruchomości stawów, wzmocnienie mięśni, odżywienie skóry.
- C. odżywienie skóry, wzmocnienie mięśni, poprawę ruchomości stawów.
- D. wzmocnienie mięśni, odżywienie skóry, poprawę ruchomości stawów.

### Zadanie 21.

Technika polegająca na przesuwaniu fałdu skórniego, powstałego między brzegami łokciowymi rąk, z jednego segmentu na drugi i jednoczesnym jego rozcieraniu, to chwyt

- A. nadkolcowy.
- B. śrubowania.
- C. rolowania.
- D. piłowania.

### Zadanie 22.

Który masaż wykorzystuje technikę sedatywną?

- A. Punktowy.
- B. Synkardialny.
- C. Centryfugalny.
- D. Kontralateralny.

### Zadanie 23.

Silna vibracja w masażu klasycznym

- A. obniża napięcie mięśniowe i pobudza ośrodkowy układ nerwowy.
- B. powoduje wzmożone napięcie mięśniowe i pobudza ośrodkowy układ nerwowy.
- C. obniża napięcie mięśniowe i obniża pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego.
- D. podwyższa napięcie mięśniowe i obniża pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego.

### Zadanie 24.

W którym kierunku należy przeprowadzać masaż klasyczny twarzy?

- A. Od szyi do czoła i do skroni.
- B. Od czoła do szyi i do dekolту.
- C. Od skroni do dekolту i do szyi.
- D. Od dekolту do skroni i do czoła.

### Zadanie 25.

Wskazaniem do przeprowadzenia ręcznego drenażu limfatycznego jest niewydolność

- A. żylna.
- B. krążeniowa.
- C. dynamiczna.
- D. mechaniczna.

### Zadanie 26.

Drenaż limfatyczny przeciwwskazany jest

- A. w chorobach nowotworowych.
- B. w obrzęku kardiogenym.
- C. w urazach jatrogennych.
- D. w urazach sportowych.

### Zadanie 27.

Masaż izometryczny można przeprowadzić u pacjenta z siłą mięśniową, którą na skali Lovetta określa poziom

- A. 0.
- B. 1.
- C. 2.
- D. 3.

### Zadanie 28.

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 29.

Fizjologiczne zmęczenie lokalne jest wynikiem pracy

- A. 10% masy mięśniowej.
- B. 20% masy mięśniowej.
- C. 30% masy mięśniowej.
- D. 40% masy mięśniowej.

### Zadanie 30.

Przetrenowanie organizmu zawodnika jest wynikiem

- A. przewlekłego zmęczenia i długich przerw wypoczynkowych.
- B. niewłaściwego treningu i długich przerw wypoczynkowych.
- C. długotrwałego obciążenia i stałego schematu wypoczynkowego.
- D. intensywnego treningu i niewłaściwych przerw wypoczynkowych.

### Zadanie 31.

W czasie masażu sportowego poprzez odżywienie tkanki łącznej dochodzi do

- A. hormonalnej regulacji poszczególnych narządów.
- B. pobudzenia prioprreceptorów okołostawowych.
- C. wzrostu przewodnictwa nerwów czuciowych i ruchowych.
- D. stymulowania procesów wytwarzania składników morfotycznych krwi.

### Zadanie 32.

U zawodnika rugby masaże powinien obejmować mięśnie:

- A. przykłęgosłupowe, grzbietu, karku, barków, kończyn górnych i dolnych.
- B. klatki piersiowej, miednicy, kończyn górnych i dolnych.
- C. brzucha, karku, obręczy barkowej, kończyn dolnych.
- D. karku, szyi, pośladków, obręczy miednicznej.

### Zadanie 33.

W ramach wzmocnienia działania masażu powysiłkowego u zawodnika należy zastosować

- A. krioterapię.
- B. ultradźwięki.
- C. saunę fińską.
- D. elektrostymulację.

### Zadanie 34.

W masażu zawodników z urazami sportowymi należy zastosować

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

### Zadanie 35.

Olejek lawendowy ma działanie

- A. przeciwzapalne.
- B. przeciwbólowe.
- C. moczopędne.
- D. pobudzające.

### Zadanie 36.

Ile minut powinien trwać masaż treningowy?

- A. 10-20
- B. 25-35
- C. 40-60
- D. 65-90

### Zadanie 37.

Ile minut powinno upłynąć po intensywnym wysiłku zawodnika, aby można było wykonać u niego masaż powysiłkowy?

- A. 120-160
- B. 60-100
- C. 30-50
- D. 15-20

### Zadanie 38.

W masażu aromaterapeutycznym w celu wyciszenia pacjenta wykorzystuje się olejek

- A. tymiankowy.
- B. tatarakowy.
- C. lawendowy.
- D. tujowy.

### Zadanie 39.

Pierwszy etap masażu kosmetycznego w opracowaniu rozstępów polega na wykonaniu masażu

- A. miejsc, w których występują rozstępy.
- B. miejsc, w których nie występują rozstępy.
- C. tylko miejsc poniżej występowania rozstępów.
- D. całego ciała, łącznie z miejscami, gdzie nie występują rozstępy.

### Zadanie 40.

Której techniki **nie wykonuje się** podczas masażu wspomagającego leczenie otyłości?

- A. Głaskania.
- B. Ugniatania.
- C. Rozcierania.
- D. Oklepywania.