

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázs terapeuta szak

2005. május 19.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, amelyeket yumeiho masszázstherapeuta végez!**

2 pont

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

2.* **Sorolja fel a Tai Csi Csuan gyakorlás alapelvei közül ötöt /5/!**

5 pont

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a Csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **Ismertessen a Qigong gyakorlatok főbb élettani hatásai közül hatot /6/!**

6 pont

- *a hormonműködés javul*
- *idegrendszeri hatások: kérgi gátlás elmélyítése, pozitív kondicionálás, nyugtatás, regenerálás*
- *emésztőrendszer: gyomor- és bélperisztaltika fokozódása, emésztőnedv- elválasztás növekedése, étvágyjavulás*
- *anyagcsere-funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása*
- *vérkeringés javulása, vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítés, ízületek rugalmasságának javítása*
- *zsigerek belső masszázsa*
- *légzőrendszer: gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **Sorolja fel a nyolc brokát ülő gyakorlatait!**

4 pont

1. *Meditáció – 3 perc*
2. *Fogcsattogtatás, fejfeszítés*
3. *Mennyei dobolás*
4. *Fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés*

5. *Vesedörzsölés*
6. *Vállkörzés*
7. *Tenyérnyomás felfelé, előrehajlás*
8. *Ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

5. **Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a taicsiban és a csikungban alkalmazott mozdulatok irányultságát!** **5 pont**

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontemelés, - kilépés/előrelépés - nyitás - mozgás - támadás 	<ul style="list-style-type: none"> - súlypontosüllyesztés - visszalépés/hátrálás - zárás - nyugalom - védekezés

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

6. **Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!** **6 pont**

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 7.* **Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**

- *vállat lesüllyeszteni*
- *a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen*
- *a csípőt és a derekat ellazítani*
- *minden testtartás és technika kidolgozott és szabályos legyen*
- *a test alsó és felső részének összehangolása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8.* **Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Qigong gyakorlatokat javasolna!** **5 pont**

- *magas vérnyomás*
- *szívkoszorúér-betegségek*
- *gyomorfekély és nyombélfekély*
- *gyomorsüllyedés*

- székrekedés
- légzőszervi betegségek
- neuraszténia, idegkimerültség, depresszió
- étvágytalanság

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület (jobb vagy bal oldali) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit! **4 pont**

- a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik
- a láb relatív rövidülése az érintett oldalon
- a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé csámpásodik

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Írja le, mely panaszok/állapotok esetében abszolút vagy relatív módon ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! **3 pont**
(Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!)

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csontritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. mentális zavarok | D. "külső elixír" csikung gyakorlatok |
| 5. terhesség | E. jóga meditáció |
| 6. leromlott szervezet | F. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

1. – F, 2. – A, 3. – B, 4. – E, 5. – C, 6. – D

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

11.* Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását az alábbi esetben! **4 pont**

Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógy-módokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszázis, autogén tréning.

Do-In gyakorlatok: (Írjon kettőt /2/!)

- segítenek a reggeli "bejárás fájdalom" leküzdésében
- az energiarendszerre is jó hatással vannak

Thai masszázis: (Írjon négyet /4/!)

- fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által
- mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják-helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét
- javítják az energiaáramlást

- javítják az ízületek anyagcseréjét

Autogén tréning: (Írjon kettőt /2/!)

- segít a lazításban és a fájdalomcsillapításban
- szerepe van az önkontrollban, a testi tudatosság fokozásában

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

12. **Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! (Írja a helyes válasz számjegyét a megfelelő csoporthoz!)**

4 pont

1. légzőgyakorlatok levegő-visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ásanák
3. nagy jógalégzés
4. gyomor – 36 pont presszúrája
5. kormányzó – 20 pont presszúrája
6. fejkopogtatás (Do-in)
7. légzőgyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal
8. relaxáló masszázstechnikák

A vérnyomást emeli: ...1, 2, 5, 6...

A vérnyomást csökkenti: ...3, 4, 7, 8...

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

13. **Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegnek ajánlott alábbi gyógymódok hatásmechanizmusát!**

4 pont

Fordított légzés: a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.

Yumeiho masszázs: a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.

Relaxáció: krónikus betegség esetén mindig szóba jön az idegrendszer érintettsége. Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.

A túrázás: javítja az egész test – így a kismedence – keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert – aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Csoportosítsa a mozgásterápiák hatásait aszerint, hogy fiziológiai (élettani) vagy pszichológiai szinten jelennek meg! (Írjon öt-öt /5-5/ hatást!)**

5 pont

Élettani hatások

- izomerő és –tömeg növelése
- keringésjavítás
- jobb O₂ ellátás
- ízületek mozgásterjedelmének fenntartása, javítása
- intenzívebb szénhidrát-anyagcsere
- májfunkció javítása
- koleszterinszint szabályozása
- fehérjelerakódás megakadályozása a kötőszövetekben
- endogén opiátok termelődése
- belső elválasztású mirigyek aktiválása
- vegetatív idegrendszer szabályozása

Pszichés hatások

- önbecsülés, önértékelés javítása
- nagyobb stressztűrő képesség
- hangulatjavítás
- saját ellenállások (lustaság, kishitűség) leküzdése
- testkép kialakítása és differenciálása
- önismeret javítása
- tudatosság, önkontroll javítása
- társas kapcsolatok alakításának lehetősége
- agresszió levezetése
- teljesítmény-motiváció emelkedése

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

15. Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott “ördögi kör” alább felsorolt összetevőit!

3 pont

- ...3... anyagcsere romlása
- ...5... fájdalom
- ...4... fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben
- ...2... relatív ischaemia
- ...1... feszültség az izomban
- ...6... még feszültebb izomtónus

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

16. Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit!

4 pont

- *aszimmetrikusan gátolt aktív mozgás, hiányzó (kiesett) ízületi játék (SP)*
- *reflexes, reverzibilis szövetelváltozások (fokozott bőrturgor, izomspasmus, triggerpont megjelenése)*
- *kisugárzó receptor-fájdalom*
- *szervi-idegrendszeri (neurológiai) kórjel hiánya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Ismertessen a masszázs helyi és távolsági hatásai közül négyet-négyet /4-4/!

8 pont

Helyi hatások:

- *vér- és nyirokkeringés serkentése, nyirok pangások oldása*
- *izomtónus növelése vagy csökkentése*
- *a testfelület átmelegítése*
- *elhalt bőrszövet-részek eltávolítása*
- *letapadások, myogelosisok, hegesedések megszüntetése*
- *ízületek mozgásterjedelmének javítása*
- *fájdalomcsillapítás*
- *szöveti hormonok (pl.: hisztamin) felszabadítása*

Távolsági hatások:

- a. specifikus: - *szervekre gyakorolt hatás*
- *endogén opiátok felszabadítása*

- szekrétumok kiválasztásának elősegítése
 - fájdalomcsillapítás (helyi is)
- b. általános: - keringésjavítás (helyi is)
- izomtónus változtatása (helyi is)
 - idegrendszer kiegyensúlyozása
 - méregtelenítés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18. Ismertesse a DaMo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatását!** **2 pont**

- elérhető a Csi szabad keringése
- növelhető a Csi mennyisége

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 19.* Soroljon fel a mozgás élettani hatásai közül ötöt /5/!** **5 pont**

- erősödnek az izmok
- nő a perctérfogat, javul a keringés
- javul a kapilláriskeringés
- nő a vitálkapacitás
- javul az ízületi porc vérellátása
- javul a májműködés
- takarékosabb a hormongazdálkodás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 20. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állítással! (Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!)** **3 pont**

1. Kötőszöveti masszázs
2. Yumeiho
3. Thai masszázs
4. Akupresszúra
5. Szegmentmasszázs
6. Shiatsu

- A. fő célja a sacroiliacalis ízület korrekciója
- B. az akupresszúra japán változata
- C. végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek
- D. a hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul
- E. a masször elsősorban testsúlyával dolgozik
- F. élettani alapja a viscerocutan (bőr-belsőszervi) reflexív

1.- ...C...; 2.- ...A...; 3.- ...E...; 4.- ...D...; 5.- ...F...; 6.- ...B...

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

- 21. Sorolja fel a yumeiho (Masayuki) masszázs alapfogásait!** **3 pont**

- nyomó gyúrás
- ízület-stimuláló fogások
- "söprés"

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. **Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak!** **3 pont**
- Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!**

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma | A. Meir Schneider-módszer |
| 2. görbe testtartás | B. jóga ekeállás |
| 3. energiahiány | C. jóga légzések |
| 4. fájdalom az izmokban | D. Alexander-módszer |
| 5. látásélesség-zavar | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok |
| 6. emésztési zavarok | F. relaxáló, simító masszázstechnikák |

1.- ...C...; 2.- ...D...; 3.- ...E...; 4.- ...F...; 5.- ...A...; 6.- ...B...

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

- 23.* **Soroljon fel a jóga terápiás hatásai közül ötöt /5/!** **5 pont**

- csökkenti az alapanyagcserét
- nyugtatja az idegeket
- detoxifikál
- fiatalító hatása van
- a szervek vérellátását fokozza
- nyújtja, lazítja az izmokat
- javítja a testtartást

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. **Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását!** **2 pont**

*A jobb oldali légzés fokozza a szimpatikus tónust,
a bal oldali a paraszimpatikus tónust.*