

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Vízvári László
A minősítő beosztása: főigazgató

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázs terapeuta szak

2007. október 16.

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.* Nevezzen meg három /3/ energiakeringést gátló tényezőt! 3 pont

- *izomfeszülés*
- *káros anyagcseretermékek (toxinok) lerakódása a kötőszövetben*
- *elégtelen légzés*

(Helyes válaszonként 1–1 pont adható!)

2. Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, 4 pont
**hogyan emelik vagy csökkentik a vérnyomást! Írja a helyes
válasz számjegyét a megfelelő csoporthoz!**

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

A vérnyomást emeli: ...*1, 2, 5, 6*...

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

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

3.* Nevezzen meg öt /5/ olyan betegséget vagy kóros 5 pont
**állapotot, amelyek gyógyítása során masszázssterápiát
alkalmaznak!**

- *keringési problémák*
- *mozgásszervi problémák*
- *emésztési zavarok*
- *fejfájás*
- *idegrendszeri problémák (idegesség, feszültség, fáradékonyság, stb.)*
- *ízületi- és izomsérülések regenerálása*
- *légzőszervi problémák*
- *műtétek utáni rehabilitáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **Írja le a javasolt terápia kedvező hatásait az alábbi esetben!** 4 pont

Időskorú, vérszegény páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés, csontritkulásra való hajlam) jógát és könnyű sportmozgást javasoltak.

- *A mozgás a csontanyagcserét is fokozza.*
- *A csontvelőben nő a vörösvérsejtképzés.*
- *Az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és az ásványi anyag háztartás.*
- *A mozgás hatására a porc és ízületi folyadék között intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag leadás.*
- *Az ásványi anyag háztartás harmonizálódása miatt kisebb a csontritkulás veszélye.*
- *Csökken a köszvény kialakulásának veszélye az ásványianyag háztartás harmonizálása következtében.*
- *A jóga, a nyújtó gyakorlatokkal javítja az ízületi mozgás terjedelmét.*
- *A mozgás hatására javul az inak/izmok állapota és energiaellátása, anyagcseréje.*

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

5. **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 kiújulás megakadályozásához.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. **Írja le, milyen imaginációs technikát alkalmaz a Xu Mingtang Csi Kung a szív gyógyítására!** 5 pont

- Kiinduló helyzet: *laza alapállás, a gerinc egyenes; a kezeket összedörzsöljük és a szív fölé helyezzük.*
- Kép: *nyár van, Dél felé fordulunk, szívünkben apró szikra keletkezik, láng lobban, majd tűz keletkezik – tűz, nagy piros lángnyelvekkel.*
- Képvariáció: *kicsi piros bimbó lassan bontja szirmait, majd nagy tűzpiros virággá fejlődik. Ez a vörös színű energia a szívünkből kiindulva szétárad az artériákban, a többi érben, végül a kapillárisokban is és betölti a testünket.*
- Relaxálás: *húsz percig, majd begyűjtjük a piros energiát és ponttá zsugorítva elraktározzuk a szívünkben.*
- A gyakorlat lezárása: *kézdörzsölés, arcmosás.*

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

7.* **Ismertesse röviden a taoizmus lényegét!** 3 pont

- *A taoizmus filozófia, vallás, életszemlélet*
- *A Tao a követendő út*
- *Alapvetően a népi, paraszti ihletésű bölcséleti, vallási irányzat filozófiáját foglalta rendszerbe*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

8.* **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 masszírozása*
- *légzőrendszer: gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1–1 pont adható!)

9. **Írja le a hagyományos kínai orvoslás betegség-fogalmának jellemzőit!** **3 pont**

- *a testműködés diszharmóniája, a Yin-Yang egyensúly zavara*
- *a vezetékben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, Yin) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* **Soroljon fel ötöt /5/ azok közül a fizikai jelenségek közül, melyekkel igazolták a meridiánok és az akupunktúrás pontok létezését!** **5 pont**

- *a meridiánok mentén lassúbb a bőr hangvezetése*
- *az akupunktúrás pontok széndioxid-kibocsátása (anyagcseréje) nagyobb*
- *radioaktív izotóp befecskendezésével igazolták az anyagáramlást a meridiánokban*
- *a bőrellenállás kisebb az akupunktúrás pontban*
- *az akupunktúrás pontokból nagyobb a fény kisugárzása*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

11.* **Ismertesse a sportszív jellemzőit! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**

- *a szívizom tömege nő*
- *a szívizom erősebben húzódik össze*
- *a terhelés megszűnése után a szívverések száma gyorsabban normalizálódik*
- *az izomrostok vastagabbak lesznek*
- *jobb lesz a szív vérellátása*
- *a pulzus lassul: 65-40/perc*
- *több ideig pihen a szív két összehúzódás között*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit! 4 pont

Írjon négyet /4/!

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

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

13. Ismertesse a váltott orrlyukú légzés hatását! 2 pont

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

14.* Soroljon fel az ülő jóga gyakorlatok közül ötöt /5/ szakkifejezéssel és magyarul! 5 pont

- *paszcsimotána – hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana – térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana – csavart ülés*
- *padmászana – lótuszülés*
- *jóga mudra – a jóga jelképe*
- *gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

15. Írja le a hatha jóga ászanák fő jellegzetességeit a megadott szempontok alapján! 4 pont

A mozgás jellege: *- az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak,
- fő cél a testérzetek és szervérzetek tudatosítása*

Az izomműködés jellege: *- a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak*

A légzésre gyakorolt hatás: *- a légzés gyakran visszatartott*

(Helyes válaszonként 1–1 pont adható!)

16.* Soroljon fel a fekvő jóga ászanák közül ötöt /5/ szakkifejezéssel és magyarul!

5 pont

- *budzsngászana - kobraállás*
- *szalabhászana - szöcskeállás*
- *halászana - ekeállás*
- *szavászana - lazító, relaxáló fekvés*
- *dhanurászana - íjj állás*
- *macjászana - homorú tartás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Ismertessen a Csi-Kung 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 masszírozása*
- *légzőrendszer: gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

18. Sorolja fel a „nyolc brokát” ülő gyakorlatait sorrendben! 4 pont

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!)

19. **Rendezze a megadott két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásrendszereket fő hatásuk és céljuk alapján!** **6 pont**

1. Alexander-módszer
2. akupresszúra
3. Shiatsu
4. callanetics
5. gyógylovaglás
6. kínai masszáz

Nyugati eredetű módszerek:1, 4,.5....

Távol-keleti eredetű módszerek:2, 3, 6.....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* **Sorolja fel a Yumeiho masszáz kontraindikációit az alábbi szempontok alapján! Írjon hármat-hármat /3-3/!** **3 pont**

Abszolút kontraindikáció:

- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott carcinoma*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:

- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csonttritkulás*

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

21. **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!)

**22.* Sorolja fel, mely szervrendszerekre hat a testedzés!
Írjon hármat /3/!**

3 pont

- *a mozgás szervrendszerére*
- *a keringés szervrendszerére*
- *a légzőrendszerre*
- *a belső elválasztású mirigyek rendszerére*
- *az anyagcserére*
- *az idegrendszerre*

(Helyes válaszonként 1–1 pont adható!)

**23.* Soroljon fel a masszázsterápia ellenjavallatai közül
tízet /10/!**

5 pont

- *lázos betegségek*
- *gyulladásos folyamatok*
- *tumoros folyamatok*
- *limfómák*
- *hemofília*
- *friss szívinfarktus*
- *dekompensált szívelégtelenség*
- *sudeck-szindróma*
- *érelmeszesedés*
- *súlyos arterioszklerózis*
- *egyres bőrbetegségek*

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

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.