

Egészségügyi Minisztérium

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

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

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2009. május 15.

TÁJÉKOZTATÓ

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, 2 pont**
amelyeket a yumeiho masször végez!

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

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

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

- *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. **Ismertesse, milyen problémák merülhetnek fel a 4 pont**
Csi-Kung gyakorlatok végzése során, melyek miatt a
gyakorlatok nem érik el a kívánt hatást, vagy károsítanak!

- *testtartásból eredő zavarok*
- *a légzőgyakorlatoknál feszültség, fájdalom a mellkasban, szapora légzés*
- *dekoncentrálttság, szétszórtság, álmoság*
gondolatok megfigyelése
- *a gyakorlatok túlerőltetése miatt szapora szívverés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. 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 csonttrikulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. mentális zavarok | D. „külső elixír” Csi-Kung 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!)

5. Ismertesse a javasolt terápiaik kedvező hatását az alábbi esetben! 4 pont

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

Do-In gyakorlatok:

- *segítenek a reggeli „bejárasi fájdalom” leküzdésében*
- *az energiarendszerre is jó hatással vannak*

Thai masszázss:

- *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:

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

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

6. **Rendezze két csoportba az alábbi technikákat/ gyakorlatokat 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 ászanák
3. nagy jógalézés
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!)

7. **Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés által létrehozott „ördögi kör” alább felsorolt összetevőit! Írja a felsorolás elé a megfelelő sorszámot !** **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!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Ismertesse a masszázshelyi és távoli hatásait!

8 pont

Helyi hatások: Írjon négyet /4/!

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

Távoli hatások: Írjon kettőt-kettőt /2-2/!

- 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!)

10. Hasonlítsa össze a hatha jóga ászanák és a „külső elixír” Csi Kung gyakorlatok fő jellegzetességeit!

4 pont

Jellemzők	Jóga	Csi Kung gyakorlatok
A mozgás jellege	- <i>az egyes testtartások hosszan kitartottak, statikusak</i> - <i>fő cél a testérzetek és szervérzetek tudatosítása</i>	- <i>lassú, folyamatos, egyenletes mozgás jellemzi, dinamikus</i> - <i>fő cél az energia akadálytalan áramlásának biztosítása</i>
Az izomműködés jellege	- <i>a gyakorlás kezdetekor jelentős izomfeszülések jönnek létre, egyes gyakorlatoknál ezek folyamatosan fennállnak</i>	- <i>alapfeltétel az izmok minél teljesebb ellazítása a gyakorlás alatt</i>
A légzésre gyakorolt hatása	- <i>a légzés gyakran visszatartott</i>	- <i>a levegő visszatartása kifejezetten ellenjavallt</i>

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

11.* 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!)

12.* Nevezzen meg négy /4/ olyan gyakorlati megoldást, mellyel a Csi Kung gyakorlatok végzése során a meridiánokban keringő energia befolyásolható!

4 pont

- *testtartás*
- *mozgás*
- *légzés*
- *a figyelem irányítása*
- *lazítás*
- *„nem cselekvés” (wu-wei)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. Ismertesse az egyéni és csoportos Feldenkrais-terápia módszereit!

5 pont

Egyéni:

- *az ún. „hangolás”, a kliens és terapeuta érintés általi, szavak nélküli kommunikációja, egyfajta „kézi vezetés”*
- *a terapeuta érintésével aktiválja a kliens kinesztétikus érzékelését, ezáltal segíti testérzései tudatosítását*
- *a mozgást a kliens testi visszajelzései irányítják; fontos, hogy nem történik beavatkozás vagy ideális mozgás bemutatása*

Csoportos:

- *egy-egy mozgássor elemekre bontása a terapeuta szóbeli vezetésével*
- *a résztvevők megfigyelik az egyes testrészek kapcsolatait, különféle hibalehetőségeket próbálnak ki, megpróbálják más rendben összerakni a mozdulatokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a tai-csi-ban és a csi-kung-ban 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!)

15. **Írja le a javasolt terápia kedvező hatásait az alábbi esetben! Indokolja meg válaszát!** **4 pont**

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

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

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

- 16.* **Jellemezze a Yin masszázis mozdulatait!** **4 pont**

- *viszonylag hosszú ideig tart*
- *mély, lassú, erőteljes manipuláció*
- *a mozdulatok meridián áramlással ellentétes irányúak*
- *férfiakon balról jobbra, nőknél jobbról balra irányuló masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* 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 hamarabb visszaesik a normál értékre
- az izomrostok vastagabbak
- jobb a szív vérellátása
- lassú pulzus: 40-65/perc
- hosszabb ideig pihen a szív két összehúzódás között

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel, 3 pont

tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak!

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma | A. Meir Schneider-módszer |
| 2. görbe testtartás | B. jóga ekeállás |
| 3. energiahány | C. jóga légzések |
| 4. fájdalom az izmokban | D. Alexander-módszer |
| 5. látásélesség gyengülése | 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!)

19.* Soroljon fel négy /4/ olyan hatást, amely a légzés mélységét és frekvenciáját megváltoztathatja!

4 pont

- erős fizikai ingerek: fájdalom, hő stb.
- pszichés hatások: izgalom, ijedtség, rémület, szorongás, váratlan öröm
- akaratlagos befolyásolás
- kémiai ingerek: a belélegzett levegő CO_2 és O_2 tartalma

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **Ismertesse, hogy a Do-In a (hajás) fejbőr masszázásával (simításával) milyen meridiánokat stimulál!** 4 pont

- húgyhólyag meridián
- epehólyag meridián
- a kormányzó meridián
- a hármás melegítő meridián

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. **Fogalmazza meg a stretching és a jogging mozgásgyakorlat lényegét!** 4 pont

Stretching:

- izomnyújtás, általában passzív, azaz a test saját súlyát használja fel mint erőt az izomnyújtásra
- növeli az ízületi mozgásterjedelmet

Jogging:

- rövid ideig tartó, intenzív helyben végzett futás (esetleg ugrálás)
- 100-120/min. fölé emeli a pulzust

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

- 22.* **Indokolja meg a javasolt terápia helyességét! Írjon négy /4/ indokot!** 4 pont

Cukorbeteg páciensnek rendszeres, intenzív testmozgást javasoltak.

- A rendszeres mozgás hatására a máj glikogénszintje nő, szükség esetén gyorsan leadja a vérbe.
- A magasabb glikogénszint növeli a máj ellenállóképességét a károsító hatásokkal szemben
- A májfunkció is javul.
- A májfunkció javulásával nő a vércukor májba áramlási sebessége és ezáltal is kevesebb inzulin termelésre/beadásra van szükség.
- a működő izomzat energiaigénye aerob-anyagcserével fedezhető, az izom az energiaszükségletét elsősorban a szabad zsírsavak bontásából fedezi. A rendszeres mozgás hatására ez a folyamat erősödik, amelynek eredményeként kevesebb cukorbevitel elegendő.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23. Hasonlítsa össze a szegmentmasszázs és az akupresszúrás masszázis hatásmechanizmusát! 4 pont

A. Hasonlóság:

- Mindkettő képes távolsági hatás kiváltására, reflexes elven működnek, a periférián alkalmazott inger a szervekre gyakorolhat hatást.

B. Különbségek:

- A szegmentmasszázs a viscerocutan reflexíven keresztül hat elsősorban.

- Az akupresszúrás masszázis az akupunktúrás pontokon és meridiánokon át fejti ki hatását, elsősorban az energiarendszerre, a csi áramlására és eloszlására hat.

(Az „A” részre: 2 pont, a „B” részre helyes válaszonként: 1-1 pont adható!)

24. Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a nekik megfelelő állítással! 3 pont

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

1. Kötőszöveti masszázis
2. Yumeiho
3. Thai masszázis
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!)