

**Egészségügyi Szakképző és
Továbbképző Intézet**
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Reflexológusok részére

2001. február 22.

T Á J É K O Z T A T Ó

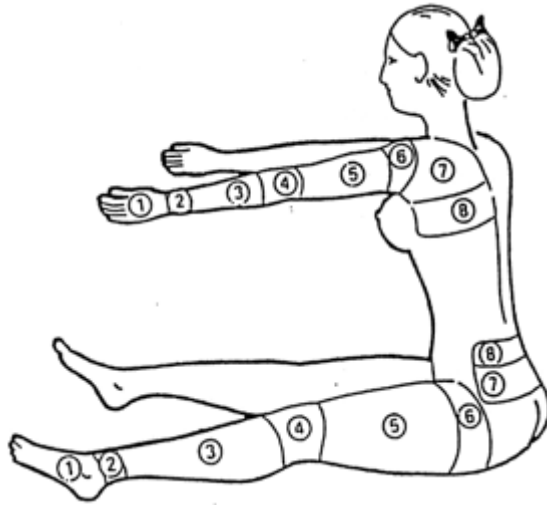
az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelölgék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot.
- 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. Nevezze meg a számokkal megjelölt reflexzónapárokat! 8 pont



- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 1. kéz - lábfej | 5. felsőkar - comb |
| 2. csukló - boka | 6. vállízület - csípőízület |
| 3. alkar - lábszár | 7. vállöv I. - medenceöv I. |
| 4. könyök - térd | 8. vállöv II. - medenceöv II. |

(Minden helyes válaszra 1-1 pont adható!)

- 2.* Sorolja fel, milyen hatásokat vált ki a reflexzónamasszázs az emberi szervezetben! (Írjon hatot /6/!) 3 pont

- öngyógyító erők mozgósítása
- vérkeringés serkentése
- nyirokkeringés serkentése
- lazító hatás
- feszültségoldó hatás
- fájdalomcsillapító hatás

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

3. Határozza meg a reflexzóna magasságát a lábszáron! 1 pont

bokacsont felett négy harántujjnyira

4. **Nevezze meg azokat a szerveket, amelyek az első vízszintes reflexövezetbe tartoznak!** 2 pont

A fej és a fejen lévő szervek.

5. **Ismertesse a helyes táplálkozás alapszabályait!** 3 pont

- természetes ételek
- teljes értékű, élő táplálék
- méregmentes alapanyagok
- kiegyensúlyozott alapanyagok
- alapos rágás
- kismértékű alultápláltság (ne a teljes jóllakásig egyen)

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

6. **Párosítsa az alábbi talpi tüneteket a kiváltó okokkal! (Írja a betűk mellé a megfelelő számokat!)** 4 pont

- | | |
|-------------------------------|--|
| A. hideg, nedves láb | 1. túlzott sportteljesítmény |
| B. szívzóna érzékeny | 2. zsíros ételek fogyasztása |
| C. májzóna érzékeny | 3. gyulladással járó betegségekre hajlamos |
| D. bűdös, izzadással járó láb | 4. idegrendszeri túlterheltség |

A - ...3...; B - ...1...; C - ...2...; D - ...4...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 7.* **Készítsen terápiás tervet cukorbeteg kezelésére az alábbi szempontok szerint!** 7 pont

- A. Étrend:
- szójafehérje

- barnarizs
- csicsóka
- zeller

B. Gyógytea:

- babhég
- áfonyalevél
- fagyöngy
- kukoricabajusz

C. Zónamasszázs:

- emésztőszervek
- hasnyálmirigy
- napfonat

D. Akupresszúrás pontok:

- H-20
- H-23
- Lh-6

(Az "A" részre: 2; "B" részre: 2 pont; "C" részre: 1,5; "D" részre 1,5 pont adható!)

8. **Válassza ki, mi a teendő akkor, ha relaxációs masszázs közben vagy utána sírással reagál a páciens! (Húzza alá a helyes választ!)** 2 pont

- megnyugtatom ne sírjon semmi oka rá
- nem szólok csak megnyugtató magatartást tanúsítok, esetleg ráteszem a kezem a vállára
- otthagynom sírja ki magát

(Csak az egy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

- 9.* **Soroljon fel három /3/ példát zónaátfedésre!** 3 pont

- gerinc - húgyhólyag
- nyelőcső - légcső
- comb nyirokterülete - gerinc kiegészítő zóna

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **Párosítsa a zónák elváltozását a kiváltó betegséggel!** 4 pont
(Írja a betűk mellé a megfelelő számokat!)

- | | |
|--|---------------------------------|
| A. 4., 5. lábujj tövében
tyúkszem | 1. vérző, viszkető aranyér |
| B. belső bokánál kékesfekete
elszíneződés | 2. nem kielégítő nyirokkeringés |
| C. bokadagadás | 3. asztma |
| D. fül üregében korpádzó bőr | 4. fülpanasz |

A - ...4...; B - ...1...; C - ...2...; D - ...3...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **Sorolja fel az ájulás kiváltó okait!** 4 pont
(Írjon négyet /4/!)

- látvány (pl. vér)
- szag
- ijedség
- huzamos ácsorgás
- szoros ruha
- kimerültség
- éhezés
- túl meleg környezet

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. **Válassza ki az alábbiakban felsoroltak közül mely pontokat nem lehet erősen masszírozni! (Húzza alá a helyes válaszokat!)** 4 pont

- szív
- tüdő
- gyomor

- szem
- fül
- gerinc
- máj
- lép
- hasnyálmirigy

(Csak a négy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

**13.* Sorolja fel a zaj egészségkárosító hatásait!
(Írjon hatot /6/!)**

6 pont

- *nyugtalanság*
- *ingerlékenység*
- *teljesítménycsökkenés*
- *feledékenység*
- *rossz alvás*
- *vérnyomás emelkedés*
- *hallásromlás*
- *gyógyulás nehezebb (hosszabb ideig tart)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* Nevezze meg azokat az idegen anyagokat, amelyek befolyásolják a masszázst és a talpmasszázs hatékonyságát! (Írjon hatot /6/!)

3 pont

- *fémhidak, amalgam tömés*
- *hajpántok*
- *ékszerek (fülbevaló, nyaklánc, karkötő, karóra)*
- *fémcsőrű szemüveg*
- *hallókészülék*
- *pacemaker*
- *törés alkalmával beültetett fémek*
- *tetoválások*

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

15. Határozza meg, milyen sorrendben ajánlott a reflexzóna masszázst végezni! Írja le a helyes sorrendet!

4 pont

1. *a láb megnyugtatása (kényelmes elhelyezés, simogatás)*
2. *vese*
3. *agy* *minden esetben*
4. *nyirok*

5. emésztőtraktus - sok betegségnél
6. célzottan a betegségre vonatkozó szerveket
7. kezelés folyamán a vesére és nyirokra több ízben visszatérhetünk
8. befejezés mindig egy nyugtató simítás és a napfonaton keresztül energiátovábbítás

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

- 16.* Sorolja fel azokat a betegségeket, amelyeknek a dohányzás előidézője lehet! (Nevezzen meg öt /5/ betegséget!)**

5 pont

- infarktus
- magas vérnyomás
- szív- és érrendszeri betegségek
- álmatlanság, nyugtalanság
- hörghurut
- daganatok (főleg tüdő)
- károsan befolyásolja a vércukrot
- gyomorhurut, gyomorfekély

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.* Határozza meg, hogy miért egészségesebb a rendszeresen tornázó ember! (Írjon hat /6/ fontos szempontot!)**

6 pont

- élénkebbé válik a vérkeringés
- a légzés gazdaságosabb
- megélénkül az anyagcsere
- jobb a közérzet
- nő a fizikai aktivitás
- erősödik a csontrendszer
- jobb a táplálék feldolgozása, megszűnik a székrekedés
- jó hatású az idegrendszerre
- testi és lelki egyensúlyt biztosít

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 18.* Milyen hatással van az életmód és az étrend a reflexzónára? (Írjon négyet /4/!)**

4 pont

- rossz cipő → rossz vérellátás az agyban → fejfájás
- rossz testtartás → szervi megbetegedések
- káros szenvedélyek (pl. dohányzás) a tüdőzónában korán felrakódást eredményeznek
- láb tornáztatása, kavicsos járás a szervek jó vérellátását

segíti
- helytelen táplálkozás még évek múlva is felrakódásokat okoz az emésztőtraktus zónáiban

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Soroljon fel a jó alvás feltételei közül ötöt /5/!

5 pont

- mindig feküdjön le azonos időben*
- este könnyű vacsorát fogyasszon*
- jól szellőztesse ki a szobát*
- sétáljon este*
- olvasson verseket*
- kényelmes legyen a fekhelye*
- sose térjen nyugovóra haraggal*
- igyon langyos, mézes teát*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Nevezze meg azokat a betegségeket, amelyek reflexzóna masszázsa esetén észlelhető felrakódást okoznak a vesezónában! Írjon öt /5/ betegséget!

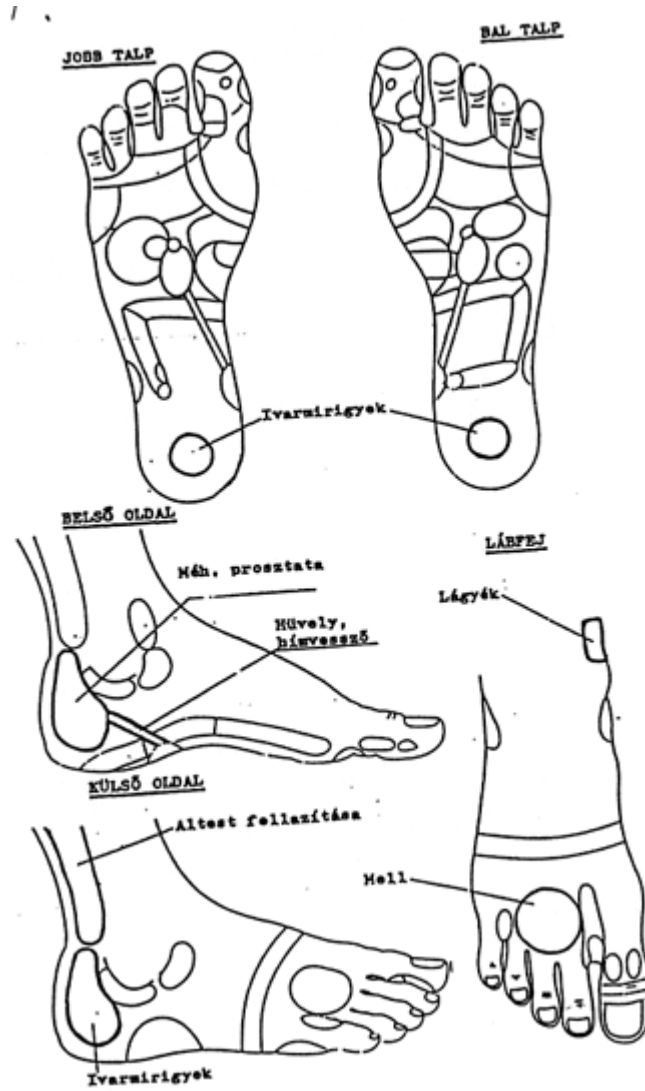
5 pont

- vesebetegségek*
- magas vérnyomás*
- ízületi gyulladás*
- szemproblémák*
- bőrbetegségek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Nevezze meg az ábrán kivastagítottan megjelölt zónákat!

9 pont



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* Soroljon fel a reflexzóna masszázis abszolút ellenjavallatai közül nyolcat /8/!

4 pont

- *dagadt, ödémás láb*
- *veszélyeztetett terhesség*
- *trombózis*
- *visszérgyulladás*
- *súlyos cukorbetegség*
- *nagyfokú depresszió*
- *nagyfokú érlemeszesedés*
- *súlyos szívbetegeég*
- *pacemaker használát*
- *fertőző betegegegek*
- *magas láz*
- *keringési elégtelenség*
- *daganat*

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

23.* Soroljon fel a gerincferdülés kiváltó okai közül négyet /4/! 4 pont

- *veleszületett rendellenesség*
- *rossz tartás*
- *merev ülés* *görnyedt hát*
- *helytelen táplálkozás*
- *nem megfelelő fekhely*
- *mozgásszegény életmód*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)