

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Dr. Páva Hanna
A minősítő beosztása: igazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Reflexológus szak

2022. június 7.

OKFŐ

TÁJÉKOZTATÓ **az értékelő tanár részére**

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- 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 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.*

3 pont

Írjon le a bőr feladatai közül hatot!

- *mechanikai védelem*
- *vegyi védelem*
- *fényvédelem*
- *kórokozók elleni védelem*
- *hőszabályozás, hőérzékelés*
- *kiválasztás*
- *felszívódás*
- *bőrlégzés*
- *nyomásérzékelés*
- *fájdalomérzékelés*

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

2.

2 pont

Nevezze meg a tünetek alapján a betegségeket!

Heveny formájában hasító, éles fájdalom és derékfájás jelentkezik, idült formája hosszan elnyúló folyamat, tompa alhasi fájdalom és derékfájás jellemzi:

...Petefészek-gyulladás...

Fájdalmas, duzzadt emlők, az étvágy ingadozása, energiahiány, álmatlanság, ájulásérzet, puffadás, ödéma, szédülés, ingerlékenység, hangulati labilitás, koncentrációképesség csökkenése jellemzi:

...Menstruációt megelőző tünetegyüttes (premenstruációs szindróma, PMS)...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

3 pont

Határozza meg a reflexológia lényegét!

A reflexológia empirikus módszer. Az egészséget megtartó életerők tudatos, célirányos serkentése ujjnyomással, a reflexterületeken – időfaktor figyelembevételével – meghatározott zónára, fájdalomküszöb alatti nyomásban, orvosi kezelések kiegészítéseként, rehabilitáció esetén egyaránt hatékony. Megfelelő hozzáértéssel állapotfelmérésre is alkalmas.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.***4 pont****Nevezzen meg a Bircher–Benner-féle rendtörvények közül nyolcat!**

- *táplálék szerkezeti törvénye*
- *táplálkozási egyensúly törvénye*
- *gazdaságossági törvény*
- *szájtörvény*
- *bőr szerveinek rendtörvénye*
- *tüdő rendtörvénye*
- *nehézségi erővel való kapcsolat rendtörvénye*
- *életritmus rendtörvénye*
- *lelki élet rendtörvénye*

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

5.***2 pont****Ismertesse a vöröshagyma jótékony hatásait! Írjon négyet!**

- *késlelteti az öregedési folyamatokat*
- *kedvezően hat a szívre*
- *kedvezően hat az emésztésre*
- *véd a megfázás ellen*
- *köhögéscsillapító hatású*
- *bélféregtelenítő hatású*
- *vércukorszint-csökkentő hatású*

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

6.***3 pont****Soroljon fel háromféle gyakorlatot, amelyet a lúdtalp megelőzésére javasol!**

- *lábujjhegyen, majd sarkon, külső-belső talpélen való járás*
- *lábbal való fogás gyakorlása*
- *lábfejkörzés*
- *göröngyös talajon való járás, futás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. 3 pont
Húzza alá a felsorolásból a heveny gyomorhurutra javasolható gyógynövényeket!

- ürömfű
- orvosi ziliz
- apróbojtorján
- édeskömény
- bodza
- zsálya
- pemetefű
- kamilla
- borsmenta
- ökörfarkkóró

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

8.* 3 pont
Ismertesse az alábbi gyógynövények hatását! Írjon egyet-egyet!

Palástfű:

- *harmonizálja a hormonműködést*
- *gesztagén hatást fejt ki*

Cickafark:

- *enyhíti a menstruációs görcsöket*
- *csökkenti az erős vérzést*

Poloskavész:

- *csökkenti a hüvelyfolyást*
- *csökkenti a nyálkahártya szárazságát*
- *csökkenti a hõhullámokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. 2 pont
Írja le, mit kell tennie a kezelést végző reflexológusnak akkor, ha a páciensnél túl heves reakciók jelentkeznek a reflexzónamasszázs kezelés folyamán!

- *a kezelés intenzitását csökkenteni kell*
- *idõt kell hagyni a szervezetnek a gyógyító ingerek feldolgozására*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

12 pont

Soroljon fel a kéz energiáját növelő gyakorlatok közül hatot! Ismertesse azok kivitelezését!

- *Ütögetős: a kézfejet és tenyeret ütögessük végig egyik, majd másik kezünkkel.*
- *Pörgetős és húzogató: az ujjzúleteket összezsírpva forgassuk el, majd húzogassuk le és fel.*
- *Energetizálós: az ujjbegyeket az életvonal, fejvonal, szívonal árkába helyezzük be, és gyakoroljunk rá nyomást.*
- *Kézmosós: végezzünk kézmosó mozdulatokat.*
- *Zongorázós: végezzünk zongorázó ujjmozdulatokat, miközben egy dallamot dúdolunk.*
- *Erőpróba: tegyük a tenyereket össze szétnyitott ujjakkal, távolítsuk el a tenyereket mindaddig, amíg az ujjbegyek még összeérnek, miközben azokra erőt fejtünk ki.*
- *Csuklóforgató-salaktalanító: helyezzük mindkét kezét a mell elé, tenyerünk nézzen a mellkas irányába. Forgassuk a csuklókat ki, illetve vissza kilencszer. Az ujjak ne érjenek össze.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

3 pont

Húzza alá az alábbiak közül a helyes megállapításokat!

- A hegyes orrú cipő miatt deformált lábon az érintett zónák fájdalmasak.
- Amennyiben a zóna nem érzékeny, a szerv nem beteg.
- Az étkezés nem befolyásolja a reflexzónamasszázs kezelést.
- A szerv nem feltétlenül beteg, ha a zóna érzékeny.
- Májbetegeknél sárgafolt van a májzónában.
- A hidegfront csökkenti az anyagcserét, növeli a görcskészséget, álmosító hatású.

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

12.*

8 pont

Nevezze meg a tipikus gócpontokat! Írjon nyolcat!

- *fog*
- *homlok-, és arcüreg*
- *torok és mandulák*
- *pajzsmirigy*
- *epehólyag*
- *vesék*
- *vakbél*
- *petefészkek*
- *prosztata*
- *gombás folyamatokban érintett szervek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

10 pont

Ismertesse a harmonizáló masszázsprogramot a megadott szempontok szerint!

Célja:

- *a szervezet összerendezett működésének biztosítása*
- *a hármas egység (test, lélek, szellem) egyensúlyának megteremtése*
- *az energiák kiegyenlítése*

Kivitelezés sorrendje:

1. *bemelegítő masszázs*
2. *méregtelenítő funkciók: vese, máj, tüdő, bőr (az egész láb átsimítása: lábfej, a láb két oldala, talp, a főirány betartásával)*
3. *elszállító irányító funkciók: szív, szívkiegészítő, Csi An*
4. *központi irányító funkciók: agy, gerincvelő, plexus solaris, hipofízis*
5. *életminőség javító funkciók*
6. *levezetés*
7. *Csi An harmonizálás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

2 pont

Nevezze meg az alábbi tünetekkel járó betegséget!

Tünetek:

- hirtelen erős fejfájás
- szédülés
- nyugtalanság
- beszédzavar
- bénulás
- látászavar
- magas vérnyomás
- hányás
- sápadtság

Betegség: ... *agyi katasztrófa (agyvérzés, agyérgörcs stb.)* ...

Masszírozása a betegség fennállásakor: Húzza alá a helyes választ!

indikált

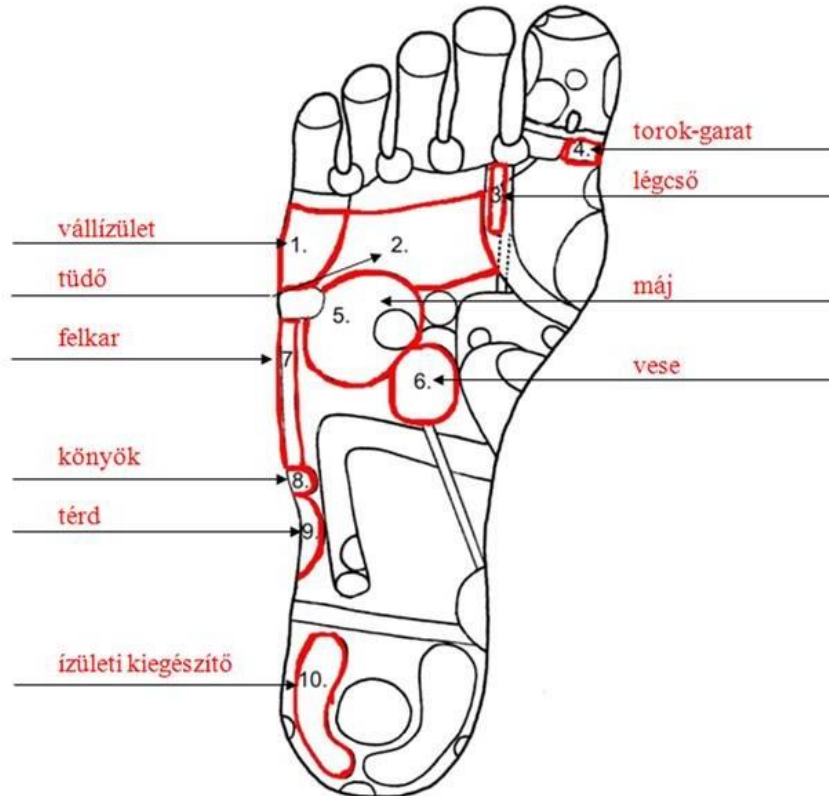
kontraindikált

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.

5 pont

Nevezze meg a vastagon jelzett, sorszámmal ellátott szervrendszeri zónákat!
Írja a vonalra a helyes választ!



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

16.

6 pont

Csoportosítsa a speciális masszázsfogásokhoz az alkalmazási területüket!
Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. rekeszizom
2. gerinc és ízületkiegészítő zónák
3. torok
4. garat-nyakszirt
5. plexus solaris
6. hasnyálmirigy

forgatásos fogás: ...3., 4....

keresztelő technika: ...5., 6....

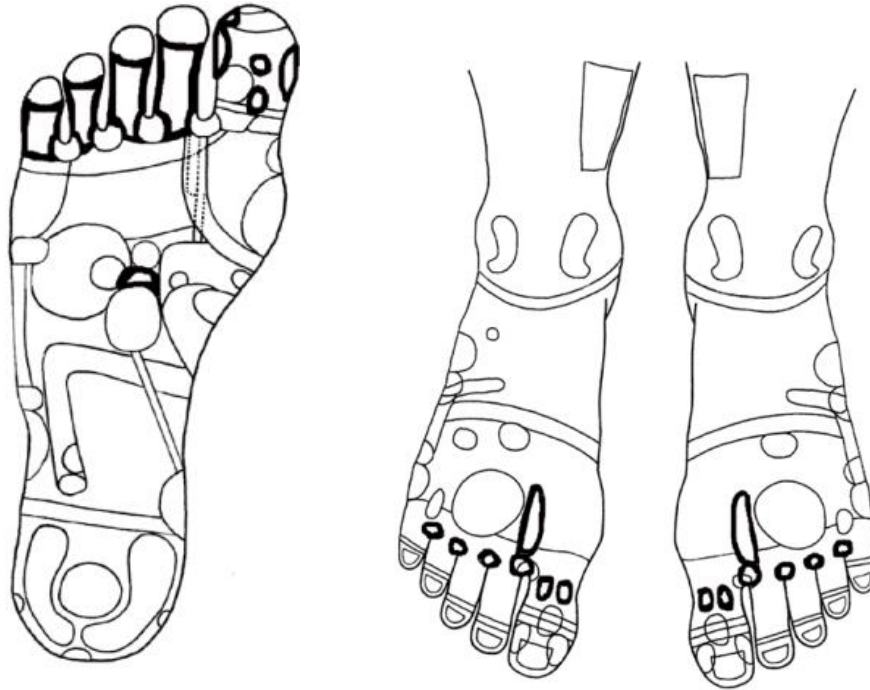
oldalt csipeszelő fogás: ...1., 2....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

17.

12 pont

Rendezze funkciójuk szerint a vastagon jelzett szervrendszeri zónákat! Írja a zónák nevét a megfelelő helyre!



Központi funkciók:

- *nyúltagy*
- *halánték*
- *trigeminus ideg*
- *tobozmirigy*
- *hipofízis*
- *mellékvese*

Immuntevékenységet befolyásoló és szállító funkciók:

- *nyirokerek mellkasi főtrzs*
- *fej nyirokútjai*
- *mandulák*

Életminőséget javító funkciók:

- *orr*
- *szem*
- *fül*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

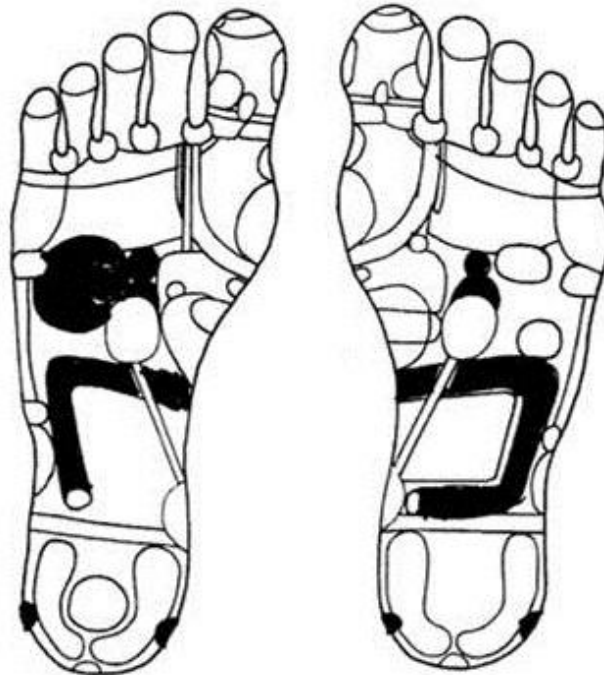
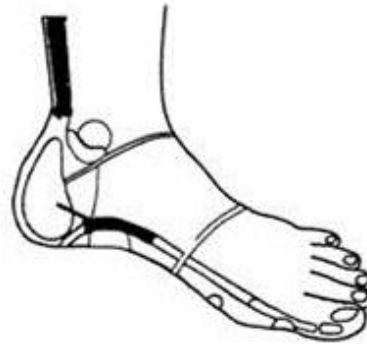
18.

10 pont

Nevezze meg a székrekedés esetén kezelendő zónákat! Jelölje be a zónákat az ábrába!

Kezelendő zónák:

- máj
- epehólyag
- vastagbél
- szigmabél
- mellékvesék
- napfonadék
- ágyéki gerinc
- végbél
- végbél kiegészítő zóna
- altest fellazítása



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

19.**7 pont**

**Készítsen reflexológiai kezelési tervet reumatikus betegségek esetére!
Sorolja fel a kezelendő szervrendszereket és a célzónákat is!**

- 1. bemelegítés*
- 2. vizeletkiválasztó rendszer*
- 3. emésztőrendszer*
- 4. hormonrendszer: pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, mellékvese*
- 5. nyirokszervrendszer*
- 6. mozgásszervrendszer: az adott fájdalmas terület*
- 7. levezetés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)