

**Országos Kórházi Főigazgatóság**

**M E G O L D Ó L A P**

*szakmai írásbeli vizsga*

*Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak*

**2024. október 03.**

**OKFÓ**

## **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.\*

4 pont

Ismertesse a reflexhatáson alapuló masszázst a megadott szempontok szerint!

Lényege: *A bőr vagy mélyebben fekvő szövetek ingerlésével a kezelés helyétől messzebb elhelyezkedő szervekre, testrészekre hat.*

Példa: Írjon hármat!

- *szegmentmasszázs*
- *idegpontmasszázs*
- *manuálterápia*
- *keleti masszázstechnikák szinte mindegyike*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

2 pont

Fekvő páciensének állapotfelmérése során a következőket észleli:

- **hanyattfekvő helyzetben: az egyik láb rövidebbnek látszik, az egyik lábfej kissé befelé csámpásodik**
- **hason fekve: az egyik oldali csípő és fenék magasabban helyezkedik el, tapintásra a törzs izmai megfeszültek vagy túlnyúltnak tünnek**

Nevezze meg a kóros állapotot és a terápiaként javasolt masszázs fajtáját!

Kóros állapot: *az SI ízület diszlokációja (elmozdulása)*

Javasolt masszázs: *yumeiho*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.\*

4 pont

Soroljon fel négy testtájékot, ahol könnyen alkalmazható a csonthártya (perioszteális) masszázs!

- *szegycsont*
- *csigolyák bordaközi ízületei*
- *lapocka*
- *keresztcsont*
- *sípcsont*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

---

4.\*

7 pont

**Soroljon fel a svédmasszázs kontraindikációi közül hetet!**

- *magas láz*
- *fertőző betegségek*
- *heveny, gyulladásoz folyamatok*
- *súlyosabb, kiterjedt bőrbetegségek*
- *elmebetegségek*
- *limfómák*
- *friss szívinfarktus*
- *dekompenzált szívbetegeég*
- *arterioszklerózis*
- *trombózis*
- *veszélyeztetett terhesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

2 pont

**Nevezze meg a kínai masszázso fő előnyeit az akupunktúrával szemben!**

- *olyan pontokat is lehet vele kezelni, amit tűvel tilos (pl.: hónalj, Szív-1)*
- *tűtől irtózo kliensnél is alkalmazható*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

1 pont

**Határozza meg hol helyezkedik el a kliens a thai masszázso során!**

*A talajon, vékonyabb szivacson vagy vastagabb takarón.*

7.\*

5 pont

**Írjon le öt mozgásterápiát amelyek segítenek a helytelen testtartás által okozott problémákon!**

- *Alexander-módszer*
- *Jóga*
- *Csikung*
- *Gyógyisportolás*
- *Callanetics*
- *öt tibeti gyakorlat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8.\*****6 pont** 

**Ismertesse röviden a 8 brokáttekercs utolsó ülógyakorlatát a megadott szempontok szerint!**

Menete:

- *törökülés*
- *lenyeljük az összegyűlt nyálát*
- *elképzeljük, hogy kilégzés után a nyál az Alsó Dantienbe áramlik le*
- *az Alsó Dantienből szétterjesztjük az energiát a test felszínére*
- *elképzeljük, hogy testünk teljes felszínén tűz lobog*

A gyakorlat hatása:

*A gyakorlat a védekező chi-t (Wei Qi) erősíti.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9.\*****6 pont** 

**Nevezzen meg hat csikung gyakorlatsort!**

- *Luo Han*
- *Xiang Gong (illatos csikung)*
- *Fan Ten Gong*
- *Waitankung*
- *Xu Ming Tang csikung*
- *5 állat (Wu Xin) csikung*
- *Velőtisztító csikung*
- *Taicsi Csikung*
- *8 brokáttekercs*
- *Könnyű Izmok Könyve*
- *Da Mo 12 ökölgyakorlata*
- *Csun Juan*
- *O-mei Iskola 12 gyakorlata*
- *Kis Égi Kör*
- *Nagy Égi Kör*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.\*****5 pont** 

**Írjon le a trikónászana (háromszögállás) élettani hatásai közül ötöt!**

- *javítja a hasi szervek működését*
- *javítja a testtartást*
- *javítja a gerincpanaszokat*
- *szabályozza a csípőcsontokat és ezek izomzatát*
- *oldólag hat a szervezetben bújkáló toxinokra*
- *sok lappangó fertőzést kitisztít a szervezetből*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

---

11. 4 pont

**Sorolja fel a négy leggyakrabban alkalmazott kínai orvoslás diagnosztikai módszerét!**

- *megtekintés*
- *hallgatás (a testben keletkező hangok hallgatása), szaglás*
- *kikérdezés*
- *tapintás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. 2 pont

**Nevezze meg a 12 fő meridián mellett a két leggyakrabban használt különleges meridiánt!**

- *Befogadó meridián*
- *Kormányzó meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. 5 pont

**Sorolja fel a hagyományos kínai orvoslás szerint mely összetevők alkotják az embert!**

- *csí*
- *shen*
- *jing*
- *vér*
- *testfolyadékok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.\* 4 pont

**Írjon le négye Jang jelleg megjelenést és funkciót az emberi szervezetben!**

- *a mozgató és melegítő funkciók*
- *a test felső része*
- *a test felülete és a felülethez közel eső részei*
- *a háti oldal*
- *a külső, laterális testtájék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

---

15.\*

2 pont 

Fogalmazza meg az ayurvédikus orvoslás szerint az egészség fenntartásának legfontosabb szempontjait!

- *a prákriti felismerése és megértése*
- *az ennek megfelelő életmód kialakítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

7 pont 

Sorolja fel a hét csakrát alulról felfelé haladva magyarul!

- *gyökércsakra*
- *szexcsakra*
- *köldök csakra/napfonat csakra*
- *szívcsakra*
- *garatcsakra/torokcsakra*
- *homlokcsakra*
- *fejtető csakra/korona csakra*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

17.\*

2 pont 

Írjon le a Da Mo (Bodhidarma) ököl és nyitott tenyér gyakorlatsorozat hatásai közül kettőt!

- *fokozza a Csi áramlást a karokban*
- *növeli a karokban a Csi mennyiségét*
- *növeli a karok erejét*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.\*

3 pont 

Nevezzen meg három élettani folyamatot/ testhelyzetet, amely a Csikung és a Taicsi Csuan gyakorlatánál az energiát mozgatja a meridiánokban!

- *légzés*
- *tudat (figyelem, koncentráció, imagináció)*
- *testtartások*
- *mozdulatok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. 6 pont   
**Nevezze meg a Dan Tien-eket! Írja le azok pontos elhelyezkedését a testen!**

*Alsó Dan Tien: a köldök körüli terület, alhas*

*Középső Dan Tien: gyomorszáj, napfonadék tájéka*

*Felső Dan Tien: homlok, „harmadik szem”*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.\* 2 pont   
**Jellemezze az anamnézist az alábbi szempontok szerint!**

Jelentése: *„emlékezetbe idézés”*

Célja: *a panaszok és tünetek feltárása, azok jelentőségének súlyozása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.\* 4 pont   
**Írja le a testen azt a két területet és az azokhoz tartozó egészséges tónust, amelyet a shiatsu masszázis ampuku (hara) kezelése során tapasztalhat!**

Hely: *a köldök felett*

Tónusa: *puha és relaxált*

Hely: *a köldök alatt*

Tónusa: *telt és szilárd*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.\* 2 pont   
**Határozza meg a marmapont fogalmát!**

*Olyan kiemelt anatómiai és „élettani helyek”, ahol az izmok, véredények, idegek, szalagok, csontok, ízületek találkoznak. Ezek a helyeken általában pulzálás tapintható és nyomásra érzékenyek.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.\* 4 pont   
**Soroljon fel az anamnézis felvétele előtti felkészülés szempontjai és teendői közül négyet!**

- *a panaszokkal összefüggő megelőző vizsgálatok megismerése*
- *a saját kompetencia megítélése*
- *az első benyomások kialakítása a páciensről*
- *lehetőség nyílik a páciens számára a „kibeszélésre”, a feszültség levezetésre*
- *empatikus légkör megteremtése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.

3 pont

Párosítsa az emberi szervezet reakciósintjének különböző lépcsőfokait a tünetekkel (Reckeweg modellje alapján)! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. reakció                 | A. gyulladás                |
| 2. exkréció (kiválasztás)  | B. szövetek sorvadása       |
| 3. degeneráció (elfajulás) | C. fokozott váladékképződés |

1.–...*A*...., 2.–...*C*...., 3.–...*B*....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.\*

4 pont

Fiatal, tartáshibás, sovány alkatú, időnként szorongó fiatal fiú problémáira a terapeuta Alexander-módszert és gyógylovaglást ajánlott. Írja le a fenti terápiák lényegét!

Alexander-módszer: *tartásproblémák, gerincfájdalmak, reumatikus fájdalmak kezelésére ideális. A tartáshibák korrigálása a pszichés feszültséget is oldja.*

Gyógylovaglás: *Lovon végzett torna, amelynek során a ló az ehhez illeszkedő jármódban halad. Fontos része a természettel és az élőlényel való kapcsolódás is. Gyermekkorban különösen ajánlott. Főleg idegrendszeri, pszichés és mozgásszervi problémák során alkalmazható.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

26.\*

4 pont

Soroljon fel négyet a természetgyógyászati tevékenységet szabályozó jogszabály szerint az Alternatív mozgás- és masszázs-terapeuta szakmai alapfeladataiból!

- *vonatkozó jogi szabályok és etikai normák keretében végzett tevékenység*
- *kommunikációs feladatok*
- *dokumentációs feladatok*
- *fertőtlenítő eljárások elvégzése, higiénés előírások betartása*
- *a tárgyi és technikai feltételek biztosítása a biztonságos és folyamatos működéshez*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)