Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázsterapeuta szak

2026. március 5.

OKFŐ

TÁJÉKOZTATÓ
az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- A javítás során jól látható módon kell jelölni a dolgozatban előforduló hibákat, tévedéseket.
- Csak a vizsgázó egyértelmű javítása - a helytelen válasz áthúzása, aláírással és a dátummal ellátva - fogadható el.
- A rendelkezésre bocsátott megoldási javaslatot szükséges használni a javításhoz, az egységes objektív értékelés megvalósítása érdekében.
- A megoldólapban ferde vonallal (/) kerültek jelölésre az egymással egyenértékű helyes válaszok.
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Fogalommeghatározás esetén maximális pontszám csak akkor adható, ha a megoldásban aláhúzott kulcsszavak maradéktalanul szerepelnek a vizsgázó megoldásában.
- Azoknál a feladatoknál, amelyeknél több válasz közül kell a vizsgázóknak a jó megoldást kiválasztani, az összes válasz megjelölése esetén a válaszra 0 pontot kell adni. Amennyiben a lehetséges jó válasznál több kerül megjelölésre, a pontszámot csökkenteni kell a többletválaszok számával.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára kérjük, hogy ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék.
- Kérjük, hogy írja be az elért pontszámot a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe minden feladat esetén.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható pontszám:

1.* **5 pont**

Ismertesse a masszázskezeléseket a megadott szempontok szerint!

Személyi feltételek: Írjon hármat!

- *odafigyelés (mindkét fél részéről)*
- *a masszőr helyes légzése, megfelelő izomtónusa*
- *határozott, a kliens állapotához illeszkedő mozdulatok*
- *a masszőr részéről ápolt, meleg kezek*
- *a helyes távolság megválasztása*
- *kényelmes, feszültségmentes, masszázstípusnak megfelelő testhelyzet (mindkét fél részéről)*

Környezeti feltételek: Írjon kettőt!

- *nyugodt helyiség*
- *higiénikus környezet*
- *megfelelő hőmérsékletű helyiség*
- *bántó zajok, fények kerülése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **4 pont**

Húzza alá a felsorolásból a yumeiho masszázs jellegzetes masszázsfogásait!

- simító
- söprő
- ütögető
- nyomó gyúrás
- gyúró
- dörzsölő
- nyomó
- kanalazó

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **6 pont**

Nevezzen meg hat olyan panaszt/állapotot, amelyek felvetik a masszázsterápia alkalmazásának lehetőségét!

- *keringési panaszok*
- *mozgásszervi panaszok*
- *emésztési zavarok*
- *fájdalmak (pl. fejfájás)*
- *idegrendszeri panaszok (pl. idegesség, feszültség, fáradékonyság stb.)*
- *ízületi és izomsérülések regenerálódásának elősegítése*
- *légzőszervi panaszok*
- *műtétek utáni rehabilitáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **4 pont**

Sorolja fel azokat a meridiánokat, amelyeket a Do In a hajas fejbőr masszázsával stimulál!

- *Húgyhólyag meridián*
- *Epehólyag meridián*
- *Kormányzó meridián*
- *Hármas Melegítő meridián*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* **6 pont**

Írjon le a pránajáma gyakorlásának ideális feltételei közül hatot!

- *jó levegőjű, nyugodt hely*
- *megfelelő tudású vezető irányítása*
- *üres gyomor*
- *legalkalmasabb napszak reggel és este*
- *nyugodt, erőlködésmentes gyakorlás*
- *rendszeresség*
- *fokozatosság*
- *koncentrált odafigyelés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. **4 pont**

Nevezze meg a taicsi-csuan nagy iskoláit/irányzatait!

- *Chen*
- *Yang*
- *Wu*
- *Sun*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* **6 pont**

Soroljon fel a jóga élettani hatásai közül hatot!

- *az izmok megnyúlási képességének és teljesítményének növelése*
- *az ízületek rugalmasságának fokozása, anyagcseréjük serkentése*
- *a keringés javítása, értorna*
- *a légzőkapacitás növelése, a légzőizmok gazdaságos, összerendezett működésének biztosítása*
- *a belső szervek masszázsa*
- *a belső elválasztású mirigyek működésének kiegyensúlyozása*
- *a vegetatív idegrendszer egyensúlyának biztosítása*
- *érzelmek kiegyensúlyozása*
- *a tudatállapot befolyásolása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* **2 pont**

Írjon le az álló jógaászanák közül kettőt magyarul!

- *háromszögállás*
- *pálmaállás*
- *székpóz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **4 pont**

Ismertesse a Csi fogalmát/lényegét a megadott szempontok szerint!

Típusai: Írjon kettőt!

- *eredeti vagy ősi csí*
- *táplálék csí*
- *levegő csí*

Jelentése: *fuvallat, lélegzet, életerő, energia*

Jellege: *jang*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* **4 pont**

Nevezze meg a hagyományos kínai orvoslás betegségfogalmának jellemzőit!

- *a testműködés diszharmóniája, a yin-jang egyensúly zavara*
- *a vezetékekben áramló energia, életerő elakadása, pangása*
- *a testfolyadékok (vér, jin, ye) kóros megváltozása, a lélek (Shen) zavara*
- *túlzott vagy negatív érzelmek*
- *külső kórokozó tényező*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **4 pont**

Írjon le négyet a Jang jelleg megjelenése és funkciója közül 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!)

12. **4 pont**

Nevezze meg azokat az országokat, ahol feltárták a megadott régészeti leleteket! Egészítse ki a táblázatot!

Régészeti lelet	Ország
Lótuszülés, mohendzsodárói pecséthenger	*Pakisztán*
Lótuszülés, gundestrupi üst	*Dánia*
Lótuszülés, osebergi favödör	*Norvégia*
Jógagyakorlat, olmék szobrok	*Mexikó*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **4 pont**

Soroljon fel négy területet az akadémikus orvoslás keretein belül, ahová az AMM módszerek besorolhatók!

- *fizioterápia*
- *mechanoterápia*
- *gyógytorna*
- *gyógymasszázs*
- *fizikoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* **6 pont**

Nevezzen meg hat olyan AMM gyakorlatot, amelyekkel a vese funkciója és energetikai ellátása erősíthető!

- *a Nyolc Brokáttekercs csikung 2. és 6. álló gyakorlata*
- *a Nyolc Brokáttekercs csikung 5. és 7. ülő gyakorlata*
- *a Waitankung gyakorlatokból a vesedörzsölés és a teknőclégzés*
- *a Csun Juan csikungból a vese imaginációs (meditációs) gyakorlata*
- *a Húgyhólyag 23. és 28. pont kezelése*
- *az alátámasztott híd gyakorlat (szétu bandha szarvángászana) a jógából*
- *az előrehajlás nyújtott lábra (pashcsimóttanászana) a jógából*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* **6 pont**

Írjon le hat olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Csikung gyakorlatokat javasol!

- *magas vérnyomás*
- *szívkoszorúér-betegségek*
- *gyomor- és nyombélfekély*
- *gyomorsüllyedés*
- *székrekedés*
- *légzőszervi betegségek*
- *neuraszténia, idegkimerültség, depresszió*
- *étvágytalanság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. **5 pont** ☐

Párosítsa, mely panaszok/állapotok esetében – abszolút vagy relatív módon – ellenjavalltak az alábbi felsorolt módszerek/gyakorlatok! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

1. kiterjedt bőrbetegség	A. svédmasszázs
2. várandósság	B. fordított testhelyzetű jógagyakorlatok
3. legyengült szervezet	C. gerincmobilizáló masszázstechnikák
4. súlyos csontritkulás	D. „külső elixír” Csikung gyakorlatok
5. magas vérnyomás	E. Shiatsu hasi kezelés

1.–…*A.*…, 2.–…*E.*…, 3.–…*D.*…, 4.–…*C.*…, 5.–…*B.*…

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* **5 pont** ☐

Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógymódokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszázs és autogén tréning. Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását!

Do-In gyakorlatok: Írjon egyet!

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

Thai masszázs: Írjon hármat!

- *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: Írjon egyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* **6 pont**

Soroljon fel hat módszert/gyakorlatot, amelyek az immunrendszer működését támogatják, harmonizálják!

- *bármilyen rendszeres mozgás, ha nem terheli túl a szervezetet*
- *Csikung gyakorlatok*
- *stresszcsökkentő gyakorlatok*
- *relaxációs gyakorlatok*
- *természetben és/vagy csoportosan végzett mozgásgyakorlatok*
- *fordított testhelyzetű jóga ászanák*
- *légzőgyakorlatok*
- *a napi ritmus kialakítása és betartása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* **2 pont**

Jellemezze az anamnézist az alábbi szempontok szerint!

Jelentése: *„emlékezetbe idézés”, „visszaemlékezés”*

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **2 pont**

Egészítse ki az alábbi állítást!

A modern diagnosztikai módszerek (pl.: EEG, EKG) a különböző szerveket, szervrendszereket mérik fel, míg az alternatív módszerek a mikrorendszerek, pl.: a/az …*akupunktúrás/fülakupunktúrás*… pontok és …*Head*…-zónák állapotát vizsgálják.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* **4 pont**

Ismertesse, milyen hatékony mozgásterápiás módszer és masszázs ajánlható a rugalmasság növelésére! Írjon kettőt-kettőt!

Masszázstípusok:

- *thai*
- *kínai*
- *ayurvédikus*
- *shiatsu*
- *yumeiho*

Mozgásterápiás módszerek:

- *tai chi chuan*
- *csikung*
- *jóga*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* **3 pont**

Soroljon fel három területet, amiről a kliensét a tájékoztatási kötelezettség érvényesítése során informálnia kell!

- *a javasolt kezelések előnyeiről és kockázatairól*
- *a kezelések tervezett időpontjairól*
- *a lehetséges alternatív eljárásokról, módszerekről, ezek várható kimeneteléről*
- *a javasolt életmódról*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* **4 pont**

Nevezzen meg a Yumeiho masszázs kontraindikációi közül kettőt-kettőt az alábbi szempontok alapján!

Abszolút kontraindikáció:
- *súlyos testi leromlás*
- *előrehaladott rosszindulatú daganat*
- *akut fertőző betegség*

Relatív kontraindikáció:
- *akut ízületi gyulladás (a környékét kell masszírozni)*
- *bőrbetegség*
- *csontritkulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)