

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie masażu**  
Oznaczenie kwalifikacji: **Z.01**  
Wersja arkusza: **X**

**Z.01-X-19.06**  
Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**  
**Rok 2019**  
**CZĘŚĆ PISEMNA**

**Instrukcja dla zdającego**

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 9 stron. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
2. Do arkusza dołączona jest KARTA ODPOWIEDZI, na której w oznaczonych miejscach:
  - wpisz oznaczenie kwalifikacji,
  - zamaluj kratkę z oznaczeniem wersji arkusza,
  - wpisz swój numer PESEL\*,
  - wpisz swoją datę urodzenia,
  - przyklej naklejkę ze swoim numerem PESEL.
3. Arkusz egzaminacyjny zawiera test składający się z 40 zadań.
4. Za każde poprawnie rozwiązane zadanie możesz uzyskać 1 punkt.
5. Aby zdać część pisemną egzaminu musisz uzyskać co najmniej 20 punktów.
6. Czytaj uważnie wszystkie zadania.
7. Rozwiązania zaznaczaj na KARCIE ODPOWIEDZI długopisem lub piórem z czarnym tuszem/atramentem.
8. Do każdego zadania podane są cztery możliwe odpowiedzi: A, B, C, D. Odpowiada im następujący układ kratek w KARCIE ODPOWIEDZI:

A	B	C	D
---	---	---	---

9. Tylko jedna odpowiedź jest poprawna.
10. Wybierz właściwą odpowiedź i zamaluj kratkę z odpowiadającą jej literą – np., gdy wybrałeś odpowiedź „A”:

<input checked="" type="checkbox"/>	B	C	D
-------------------------------------	---	---	---

11. Staraj się wyraźnie zaznaczać odpowiedzi. Jeżeli się pomylisz i błędnie zaznaczysz odpowiedź, otocz ją kółkiem i zaznacz odpowiedź, którą uważasz za poprawną, np.

<input checked="" type="checkbox"/>	B	C	<input checked="" type="checkbox"/>
-------------------------------------	---	---	-------------------------------------

12. Po rozwiązaniu testu sprawdź, czy zaznaczyłeś wszystkie odpowiedzi na KARCIE ODPOWIEDZI i wprowadziłeś wszystkie dane, o których mowa w punkcie 2 tej instrukcji.

**Pamiętaj, że oddajesz przewodniczącemu zespołu nadzorującego tylko KARTĘ ODPOWIEDZI.**

***Powodzenia!***

\* w przypadku braku numeru PESEL – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

### **Zadanie 1.**

Czym w swojej budowie różni się kręgi szczytowy od innych kręgów szyjnych?

- A. Brakiem typowego trzonu.
- B. Występowaniem otworów w wyrostkach poprzecznych.
- C. Brakiem powierzchni stawowych do połączenia z kręgiem obrotowym.
- D. Występowaniem struktury zwanej zębem do połączenia z kręgiem obrotowym.

### **Zadanie 2.**

Nerw okoruchowy to nerw

- A. tylko ruchowy, który unerwia czuciowo i ruchowo mięśnie okolicy oka i czoła.
- B. mieszany, który unerwia ruchowo i autonomicznie większość mięśni oka.
- C. tylko czuciowy, który doprowadza do mózgu bodźce wzrokowe.
- D. mieszany, który unerwia czuciowo i ruchowo okolicę twarzy.

### **Zadanie 3.**

Mięśnie pochyłe szyi są rozpięte pomiędzy

- A. skórą okolicy obojczyka a skórą okolicy żuchwy.
- B. wyrostkami poprzecznymi kręgów szyjnych a I i II zębem.
- C. rękojęścią mostka i obojczykiem a wyrostkiem sutkowatym.
- D. powierzchnią przednią trzonów kręgów szyjnych a kością potyliczną.

### **Zadanie 4.**

Do mięśni wydechowych należy mięsień

- A. zębaty przedni.
- B. piersiowy mniejszy.
- C. czworoboczny grzbietu.
- D. poprzeczny klatki piersiowej.

### **Zadanie 5.**

Ogólnym wskazaniem do wykonania masażu segmentarnego jest

- A. choroba nowotworowa.
- B. ostre bakteryjne zapalenie tkanek.
- C. krwawienie z przewodu pokarmowego.
- D. przewlekła goścowa choroba kręgosłupa.

### **Zadanie 6.**

Przeciwwskazaniem do wykonania masażu klasycznego powłok brzusznych jest

- A. ostra kamica nerkowa.
- B. zaparcie typu spastycznego.
- C. przewlekłe zapalenie przydatków.
- D. podwyższone napięcie spoczynkowe mięśni.

### **Zadanie 7.**

Masaż klasyczny w obrębie uda jest przeciwwskazany w leczeniu złamania kości udowej w przypadku

- A. zaburzeń odżywczych skóry, po zdjęciu unieruchomienia.
- B. osłabienia siły mięśniowej w okresie unieruchomienia.
- C. zaburzenia kostnienia w okresie unieruchomienia.
- D. niepełnego zrostu, po zdjęciu unieruchomienia.

### **Zadanie 8.**

Jak wykonuje się masaż Shantala?

- A. Opracowując kolejno klatkę piersiową, kończyny górne, brzuch, kończyny dolne, grzbiet i twarz.
- B. Rozpoczynając od masażu brzucha w kierunku od łuków żebrowych do spojenia łonowego.
- C. W szybkim, zmiennym rytmie bez odrywania dłoni od ciała pacjenta.
- D. Powtarzając każdy ruch masażu tylko jednokrotnie.

### **Zadanie 9.**

Technika rozcierania stosowana w masażu klasycznym ma za zadanie

- A. usunąć złuszczone naskórek.
- B. zwiększyć kurczliwość mięśni.
- C. zwiększyć ruchomość struktur tkanki łącznej.
- D. odprowadzić z tkanek produkty przemiany materii i złoży pozapalne.

### **Zadanie 10.**

W którym przypadku wskazane jest zastosowanie masażu klasycznego u pacjenta ze stwardnieniem rozsianym?

- A. W ostrym stadium choroby, celem zmniejszenia objawów zapalnych.
- B. W stadium remisji, celem usprawnienia krążenia krwi i odżywienia tkanek.
- C. Przy nasilonej spastyce mięśniowej, celem relaksacji mięśni podczas rzutu choroby.
- D. Przy wygórowanej reakcji na bodźce mechaniczne, celem normalizacji pracy układu nerwowego.

### **Zadanie 11.**

Pacjentkę, która skarży się na duszność, masażysta powinien ułożyć do opracowania twarzy i szyi w pozycji leżenia

- A. na boku, z klinem pomiędzy kolanami.
- B. tyłem, z wałkiem pod stawami skokowymi.
- C. tyłem, z wałkiem pod stawami kolanowymi i z podniesionym zagłówkiem.
- D. na boku, z kończynami dolnymi wyprostowanymi w stawach biodrowych i kolanowych.

### Zadanie 12.

Na wyrostku kruczym łopatki lokalizuje się palpacyjnie przyczepy mięśni

- A. kruczo-ramiennego i dwugłowego ramienia.
- B. podgrzebieniowego i nadgrzebieniowego.
- C. naramiennego i trójgłowego ramienia.
- D. ramiennego i łokciowego.

### Zadanie 13.

Techniki oceny zmian odruchowych na potrzeby masażu leczniczego, zwanej kresą Dicke, **nie wykonuje się** za pomocą

- A. opuszek palców 2-5 jednej ręki, ustawionych pod kątem 60°.
- B. opuszek palców 2-5 jednej ręki, ustawionych pod kątem 90°.
- C. stron dłoniowych palców 2-5 jednej ręki, ustawionych równoległe do kręgosłupa.
- D. stron dłoniowych palców 2-5 jednej ręki, ustawionych prostopadle do kręgosłupa.

### Zadanie 14.

Badanie podmiotowe pacjenta przed wykonaniem masażu leczniczego obejmuje

- A. oglądanie obszaru ciała, który ma być poddany zabiegowi masażu.
- B. wywiad dotyczący dolegliwości pacjenta.
- C. pomiary zakresu ruchomości stawów.
- D. pomiary obwodów kończyn.

### Zadanie 15.

Który obszar ciała unerwia nerw udowy?

- A. Skórę tylnej strony uda i pośladka.
- B. Mięśnie okolicy przyśrodkowej uda.
- C. Mięśnie i skórę okolicy przedniej uda.
- D. Skórę okolicy powyżej więzadła pachwinowego.

### Zadanie 16.

Diagnostyka dla potrzeb masażu w przypadku występowania blizn **nie obejmuje** oceny

- A. spoistości blizny.
- B. przesuwalności blizny.
- C. obecności zrostów głębokich.
- D. przydatków skóry w okolicy blizny.

### Zadanie 17.

Nagły ból okolicy L-S kręgosłupa, promieniujący do pośladka, na tylną powierzchnię uda oraz podudzie i stopę, to objawy

- A. rwy udowej.
- B. rwy kulszowej.
- C. zapalenia nerwu zasłonowego.
- D. zapalenia nerwu promieniowego.

### **Zadanie 18.**

Sztwność mięśni, drżenie spoczynkowe i spowolnienie ruchowe to typowe objawy

- A. stwardnienia rozsianego.
- B. płasawicy Huntingtona.
- C. choroby Alzheimera.
- D. choroby Parkinsona.

### **Zadanie 19.**

W okresie porażenia mięśni po uszkodzeniu nerwu promieniowego w obrębie kończyny górnej stosuje się

- A. masaż klasyczny zginaczy ręki i palców.
- B. redresję przykurczu wyprostnego ręki i palców.
- C. manualny drenaż limfatyczny kończyny górnej.
- D. masaż izometryczny prostowników ręki i palców.

### **Zadanie 20.**

Wada stopy polegająca na tym, że chory chodzi na palcach, opierając ciężar ciała na głowach kości śródstopia, jest nazywana stopą

- A. wydrążoną.
- B. koślawą.
- C. piętową.
- D. końską.

### **Zadanie 21.**

Do procedur stosowanych w drenażu autogennym u pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc **nie zalicza się**

- A. serii oddechów z różnymi objętościami powietrza.
- B. serii wibracji ręcznej na okolicę mostka.
- C. technik natężonego wydechu.
- D. technik efektywnego kaszlu.

### **Zadanie 22.**

Celem masażu w okresie rekonwalescencji po odoskrzelowym zapaleniu płuc jest

- A. intensywne przekrwienie płuc.
- B. pobudzenie układu nerwowego.
- C. udrożnienie drzewa oskrzelowego.
- D. zmniejszenie elastyczności klatki piersiowej.

### **Zadanie 23.**

Przy skręceniu stawu skokowego II stopnia, bezpośrednio po usunięciu opatrunku gipsowego wykonuje się masaż

- A. limfatyczny chorej kończyny, celem usunięcia obrzęku tkanek.
- B. centryfugalny, celem odżywienia unieruchomionego stawu.
- C. kontralateralny chorej kończyny, celem odżywienia tkanek.
- D. izometryczny, celem poprawy siły mięśni.

### **Zadanie 24.**

W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego, w celu zwiększenia masy mięśniowej przy występujących zanikach mięśni okolicy stawu kolanowego, masażysta powinien zastosować masaż

- A. izometryczny przedniej grupy mięśni uda.
- B. kontralateralny zdrowej kończyny.
- C. relaksacyjny mięśni podudzia.
- D. centryfugalny chorego stawu.

### **Zadanie 25.**

Przed zaprotezowaniem, w okresie do dwóch tygodni od amputacji kończyny powyżej kolana, przy niewygojonej ranie, masażysta powinien zastosować masaż

- A. limfatyczny kikutu.
- B. klasyczny z uruchamianiem blizny.
- C. kontralateralny kończyny symetrycznej.
- D. klasyczny z pobudzeniem mięśni grupy przyśrodkowej i tylnej uda.

### **Zadanie 26.**

W przypadku koślawości kolan, w obrębie struktur mięśnia półścięgnistego, półbłoniastego i czworogłowego uda należy wykonać masaż o charakterze

- A. pobudzającym, stosując powierzchowne rozcieranie i słabą wibrację.
- B. pobudzającym, stosując głębokie rozcieranie i intensywną wibrację.
- C. rozluźniającym, stosując powierzchowne głaskania i rozcierania.
- D. rozluźniającym, stosując ugniatania i wstrząsania.

### **Zadanie 27.**

Masaż klasyczny klatki piersiowej w ułożeniu na boku rozpoczyna się od

- A. głaskania poprzecznego palcami 2-5 wzdłuż przebiegu żeber.
- B. rozcierania poprzecznego palcami 2-5 wzdłuż przebiegu żeber.
- C. głaskania podłużnego całymi dłońmi w linii pachowej od talerza biodrowego do dołu pachowego.
- D. rozcierania podłużnego całymi dłońmi w linii pachowej od talerza biodrowego do dołu pachowego.

### **Zadanie 28.**

W jaki sposób przeprowadza się technikę sedatywną masażu punktowego?

- A. W wolnym tempie, z silnym uciskiem.
- B. W szybkim tempie, z silnym uciskiem.
- C. W wolnym tempie, z lekkim uciskiem.
- D. W szybkim tempie, z lekkim uciskiem.

### Zadanie 29.

Które obszary opracowuje się obligatoryjnie podczas wykonywania manualnego drenażu limfatycznego przy lokalizacji obrzęku w obrębie głowy?

- A. Doły nadobojczykowe i węzły szyjne głębokie.
- B. Węzły szyjne głębokie i węzły pachwinowe.
- C. Doły nadobojczykowe i węzły pachowe.
- D. Powłoki brzuszne i węzły pachwinowe.

### Zadanie 30.

Aby przeciwdziałać występowaniu mrowienia i drętwienia ręki, podczas opracowywania segmentarnego mięśnia nadgrzebieniowego i podgrzebieniowego masażysta powinien opracować

- A. lewy brzeg klatki piersiowej.
- B. skroń i okolicę czoła.
- C. okolicę mostka.
- D. dół pachowy.

### Zadanie 31.

Masaż treningowy to masaż, który

- A. stanowi dla sportowca dodatkowe obciążenie, uwzględnione w tygodniowym planie treningu.
- B. jest wykonywany następnego dnia po zakończeniu treningu i stosowany do dnia startu.
- C. jest przeprowadzany w przerwie między treningami i bezpośrednio po zawodach.
- D. poprzedza rozgrzewkę i jest stosowany bezpośrednio przed startem.

### Zadanie 32.

Masaż startowy u zawodnika uprawiającego pchnięcie kulą obejmuje

- A. dokładny masaż całego ciała, ze szczególnym opracowaniem mięśni obręczy barkowej.
- B. krótki masaż mięśni skracających tułów oraz zginających kończynę górną wypychającą kulę.
- C. dokładny masaż grzbietu oraz mięśni przywodzących i odwodzących w stawach biodrowych.
- D. krótki masaż obręczy barkowej, mięśni skracających tułów oraz prostujących kończynę górną wypychającą kulę.

### Zadanie 33.

Wstrząsanie o dużej amplitudzie i małej częstotliwości stosowane przez masażystę podczas zabiegu masażu sportowego ma na celu

- A. pobudzić układ nerwowy.
- B. wpłynąć pobudzająco na mięśnie.
- C. wpłynąć uspokajająco na mięśnie.
- D. wyciszyć układ krążenia poprzez wzrost tętna.

### Zadanie 34.

W okresie ostrym po kontuzji związanej z uszkodzeniem łąkotek masaż sportowca powinien obejmować

- A. masaż klasyczny chorej kończyny z opracowaniem stawu kolanowego chorej kończyny.
- B. drenaż limfatyczny łącznie z opracowaniem stawu kolanowego chorej kończyny.
- C. masaż centryfugalny stawu kolanowego chorej kończyny.
- D. masaż kontralateralny w trakcie unieruchomienia.

### **Zadanie 35.**

Który rodzaj masażu jest wskazany w odnowie biologicznej sportowców wyczynowych z obrzękami powysiłkowymi kończyn dolnych?

- A. Punktowy.
- B. Limfatyczny.
- C. Izometryczny.
- D. Kontralateralny.

### **Zadanie 36.**

Przy cerze łojotokowej i z trądzikiem nie przeprowadza się masażu kosmetycznego klasycznego ze względu na możliwość

- A. rozprzestrzeniania się zakażenia bakteryjnego skóry.
- B. zwiększenia ukrwienia zmienionej chorobowo skóry.
- C. pobudzenia gruczołów łojowych do ich opróżniania.
- D. zaburzenia odżywienia skóry.

### **Zadanie 37.**

Wskazaniem do masażu gorącymi kamieniami jest

- A. brak czucia powierzchniowego.
- B. wzmożone napięcie mięśni.
- C. zakrzepowe zapalenie żył.
- D. pierwszy trymestr ciąży.

### **Zadanie 38.**

Efektami przeprowadzenia zabiegu masażu z wykorzystaniem stempli ziołowych są

- A. pobudzenie i aktywacja układu nerwowego.
- B. wzmożenie bólu i upośledzenie krążenia.
- C. wzrost napięcia i rozgrzanie tkanek.
- D. rozluźnienie i regeneracja mięśni.

### **Zadanie 39.**

W masażu lipolitycznym, zalecanym do likwidacji cellulitu, wykorzystuje się techniki masażu

- A. klasycznego i limfatycznego.
- B. segmentarnego i klasycznego.
- C. izometrycznego i punktowego.
- D. segmentarnego i izometrycznego.



#### **Zadanie 40.**

W masażu kosmetycznym u kobiety głaskanie poprzeczne klatki piersiowej wykonywane stronami dłoniowymi obu rąk przebiega

- A. od mostka do linii pachowej środkowej w trzech pasmach z ominięciem brodawki sutkowej.
- B. od mostka do linii pachowej środkowej w dwóch pasmach z ominięciem gruczołu piersiowego.
- C. od linii pachowych przednich po łukach żebrowych wzdłuż mostka do stawów barkowych w dwóch pasmach z ominięciem gruczołu piersiowego.
- D. od linii pachowych przednich po łukach żebrowych wzdłuż mostka do stawów barkowych w trzech pasmach z ominięciem brodawki sutkowej.