

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

**Z.01-SG-20.06**  
Czas trwania egzaminu: **60 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**  
**Rok 2020**  
**CZEŚĆ PISEMNA**

**PODSTAWA PROGRAMOWA  
2012**

**Instrukcja dla zdającego**

1. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 8 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.**

W ruchu odwodzenia ramienia do kąta 90° **nie uczestniczy**

- A. głowa długa mięśnia dwugłowego ramienia.
- B. część środkowa mięśnia naramiennego.
- C. mięsień nadgrzebieniowy.
- D. mięsień podłopatkowy.

### **Zadanie 2.**

Za zgięcie stopy w kierunku podeszwowym jest odpowiedzialny między innymi mięsień

- A. płaszczkowaty.
- B. półścięgnisty.
- C. półbłoniasty.
- D. prosty uda.

### **Zadanie 3.**

Który z nerwów czaszkowych jest typowym nerwem mieszanym czuciowo-ruchowym?

- A. Okoruchowy.
- B. Wzrokowy.
- C. Twarzowy.
- D. Węchowy.

### **Zadanie 4.**

Strukturą wchodzącą w skład stawu ramiennie-łokciowego jest

- A. główka kości ramiennej.
- B. bloczek kości ramiennej.
- C. dołek głowy kości promieniowej.
- D. wcięcie promieniowe kości łokciowej.

### **Zadanie 5.**

Przeciwwskazaniem do wykonywania masażu izometrycznego jest

- A. ograniczenie ruchomości kończyny po zdjęciu opatrunku gipsowego.
- B. zanik mięśni na skutek ograniczenia aktywności fizycznej.
- C. spastyczność mięśni jako konsekwencja udaru mózgu.
- D. osłabienie siły mięśniowej po przebytych urazach.

### **Zadanie 6.**

Wskazaniem do wykonania masażu izometrycznego u pacjenta jest

- A. siła mięśnia 0 w skali Lovetta.
- B. zmęczenie powysiłkowe mięśnia.
- C. osłabienie siły mięśnia po unieruchomieniu.
- D. osłabienie siły mięśnia po udarze mózgu.

### **Zadanie 7.**

W przypadku zespołu bolesnego barku przeciwwskazaniem do masażu klasycznego obręczy barkowej jest

- A. dysfunkcja kaletki podbarkowej.
- B. zwłóknienie i przykurcz torebki stawowej.
- C. częściowe naderwanie ścięgien stożka rotatorów.
- D. rana po zespoleniu przerwanych struktur stożka rotatorów.

### **Zadanie 8.**

Podczas wykonywania drenażu limfatycznego kończyny dolnej w obręku żylnolimfatycznym masażysta powinien stosować zasadę

- A. stopniowego rozgrzewania tkanek w trakcie całego zabiegu masażu.
- B. opracowania zbiorczych pni chłonnych głębokich na początku zabiegu.
- C. intensywnego rozgrzania tkanek na początku i na końcu zabiegu masażu.
- D. opracowania regionalnych węzłów chłonnych na początku i na końcu zabiegu.

### **Zadanie 9.**

Reakcją organizmu mogącą pojawić się po wykonaniu pierwszych kilku zabiegów masażu klasycznego jest

- A. zwiększone przekrwienie w obrębie masowanego miejsca.
- B. masywny wylew podskórny powyżej masowanego miejsca.
- C. obniżenie temperatury ciała w obrębie masowanych struktur.
- D. zniesienie czucia powierzchniowego w obrębie masowanych struktur.

### **Zadanie 10.**

U pacjenta z zaawansowaną postacią przewlekłej obturacyjnej choroby płuc można zaobserwować

- A. obniżenie wysokości barków.
- B. nadmierną ruchomość łopatek.
- C. obniżone napięcia kres karkowych.
- D. nadmierne napięcie mięśni wdechowych.

### **Zadanie 11.**

W celu zmniejszenia dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym u pacjenta w pozycji leżenia przodem masażysta powinien

- A. włożyć wałek pod stawy kolanowe pacjenta.
- B. podłożyć klin pod klatkę piersiową pacjenta.
- C. włożyć klin pomiędzy kończyny dolne pacjenta.
- D. podłożyć wałek pod brzuch.

### **Zadanie 12.**

Masaż izometryczny głowy przyśrodkowej mięśnia czworogłowego uda należy wykonać w pozycji leżącej

- A. tyłem z klinem pod stawami skokowymi.
- B. tyłem z klinem pod stawami kolanowymi.
- C. przodem z klinem pod stawami skokowymi.
- D. na boku z klinem pomiędzy kończynami dolnymi.

### Zadanie 13.

W okresie ostrym rwy kulszowej najlepszą pozycją analgetyczną, zmniejszającą odczucia bólowe, pozwalającą na zmniejszenie napięcia powłok brzusznych oraz mięśni przykręgosłupowych, jest pozycja

- A. leżenia tyłem, kończyny dolne zgięte pod kątem prostym w stawach kolanowych i biodrowych, umieszczone na wysokim klinie lub piłce.
- B. leżenia na boku zdrowym, kończyny dolne wyprostowane, poduszka umieszczona pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.
- C. leżenia na boku chorym, wysoki klin pod odcinkiem piersiowym.
- D. leżenia przodem, wysoki klin umieszczony pod klatką piersiową.

### Zadanie 14.

Przyczep początkowy głowy długiej mięśnia trójgłowego ramienia znajduje się

- A. na guzku podpanewkowym łopatki.
- B. na guzku nadpanewkowym łopatki.
- C. w dole podgrzebieniowym łopatki.
- D. w dole podłopatkowym łopatki.

### Zadanie 15.

Ocena pacjenta przeprowadzana przez masażystę przed wykonaniem zabiegu masażu **nie obejmuje**

- A. badania tętna i ciśnienia krwi u pacjentów w wieku podeszłym.
- B. wywiadu dotyczącego obecnego schorzenia narządu ruchu.
- C. osłuchiwania płuc i badania powłok brzusznych.
- D. całościowego badania postawy ciała pacjenta.

### Zadanie 16.

Odstawanie przyśrodkowego brzegu łopatki jest objawem porażenia mięśnia

- A. nadgrzebieniowego.
- B. podgrzebieniowego.
- C. zębatego przedniego.
- D. piersiowego większego.

### Zadanie 17.

Siła mięśni badana testem Lovetta została oceniona na 3, co oznacza, że pacjent wykonał ruch czynny

- A. wspomagany.
- B. bez obciążenia.
- C. z niewielkim oporem.
- D. z maksymalnym oporem.

### Zadanie 18.

W czasie rozcierania tkanki łącznej właściwej dochodzi do uwolnienia

- A. insuliny.
- B. histaminy.
- C. adrenaliny.
- D. melatoniny.

### Zadanie 19.

Kolano skoczka to potoczne określenie entezopatii więzadła

- A. właściwego rzepki.
- B. poprzecznego kolana.
- C. krzyżowego przedniego.
- D. pobocznego piszczelowego.

### Zadanie 20.

Sztywność mięśniowa jest objawem świadczącym o uszkodzeniu układu

- A. piramidowego.
- B. współczulnego.
- C. pozapiramidowego.
- D. przywspółczulnego.

### Zadanie 21.

Skrócenie mięśnia mostkowo-obojęzycznego-sutkowego z powodu jego zbliznowacenia to

- A. kręcz szyi.
- B. skolioza idiopatyczna.
- C. dyskopatia odcinka szyjnego.
- D. złamanie trzonu kręgu szyjnego.

### Zadanie 22.

Który czynnik **nie ma** wpływu na występowanie obrzęków kończyn dolnych?

- A. Nadmierna podaż soli w diecie.
- B. Niedostateczne nawodnienie organizmu.
- C. Odzież, uciskająca okolice pachwin, kolan i brzucha.
- D. Umiarkowana aktywność fizyczna dostosowana do stanu klinicznego pacjenta.

### Zadanie 23.

Nagły silny ból w dolnym odcinku podudzia, brak ruchu zgięcia podszwowej stopy z towarzyszącym obrzękiem mogą świadczyć o

- A. zerwaniu ścięgna Achillesa.
- B. zapaleniu stawu skokowego górnego.
- C. przeciążeniu mięśnia płaszczkowatego.
- D. złamaniu stawu śródstopno-paliczkowego palucha stopy.

### Zadanie 24.

U pacjenta po amputacji powyżej stawu kolanowego zmniejszenie przykurczów osiąga się przez połączenie masażu klasycznego z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie

- A. zginacze i odwodziciele uda.
- B. zginacze i przywodziciele uda.
- C. prostowniki i odwodziciele uda.
- D. prostowniki i przywodziciele uda.

### **Zadanie 25.**

Wskazaniem do oklepywania klatki piersiowej jest

- A. rozstrzenie oskrzeli z krwawieniem do dróg oddechowych.
- B. przewlekłe zapalenie oskrzeli.
- C. osteoporoza w obrębie żeber.
- D. odma opłucnej.

### **Zadanie 26.**

U pacjenta po odmrożeniu I stopnia palców stóp w celu poprawy ukrwienia tkanek należy zastosować połączenie masażu klasycznego z masażem

- A. wirowym kończyn dolnych.
- B. limfatycznym kończyn dolnych.
- C. izometrycznym kończyn dolnych.
- D. natryskowym biczowym kończyn dolnych.

### **Zadanie 27.**

W przypadku pleców okrągłych podczas zabiegu masażu należy łagodzić pobudzenie i znormalizować napięcie mięśnia

- A. piersiowego większego.
- B. najszerszego grzbietu.
- C. równoległobocznego.
- D. czworobocznego.

### **Zadanie 28.**

W profilaktyce przeciwdrożynowej wskazane jest wykonanie masażu

- A. klasycznego.
- B. okostnowego.
- C. limfatycznego.
- D. segmentarnego.

### **Zadanie 29.**

Chwyt nadkolcowy wykonywany jest podczas masażu

- A. klasycznego powłok brzusznych.
- B. kontralateralnego kończyny dolnej.
- C. segmentarnego w okolicy kręgosłupa.
- D. drenażu limfatycznego kończyny górnej.

### **Zadanie 30.**

Opracowanie dołu pachowego w masażu segmentarnym może skutkować wystąpieniem przesunięć odruchowych w postaci

- A. zawrotów głowy.
- B. uczucia nudności.
- C. problemów jelitowych.
- D. dolegliwości sercowych.

### **Zadanie 31.**

W trakcie wykonywania masażu limfatycznego dochodzi do

- A. zmniejszenia ukrwienia tkanek.
- B. podwyższenia napięcia mięśniowego.
- C. zaburzenia dystrybucji substancji odżywczych.
- D. poprawy przepływów naczyniowych płynów ustrojowych.

### **Zadanie 32.**

Na zabieg masażu tensegracyjnego zgłosił się pacjent z dolegliwościami bólowymi w obrębie bocznej powierzchni kości piętowej w miejscu przyczepu troczka górnego mięśni strzałkowych. Taki objaw występuje w układzie mięśnia

- A. zębatego przedniego.
- B. najszerszego grzbietu.
- C. piersiowego większego.
- D. czworobocznego grzbietu.

### **Zadanie 33.**

Masaż Shantala u dwuletniego dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym w stopniu umiarkowanym należy zacząć od opracowania

- A. powłok brzusznych.
- B. klatki piersiowej.
- C. grzbietu.
- D. twarzy.

### **Zadanie 34.**

Sportowcy podnoszący ciężary, ze względu na duże napięcia mięśniowe, są narażeni na zerwania mięśnia

- A. brzuchatego łydki.
- B. czworogłowego uda.
- C. zębatego przedniego.
- D. dwugłowego ramienia.

### **Zadanie 35.**

W przerwie pomiędzy startami lub bezpośrednio po nich dla regeneracji mięśni zawodnika masażysta powinien wykonać masaż

- A. startowy.
- B. treningowy.
- C. powysiłkowy.
- D. podtrzymujący.

### Zadanie 36.

Podczas masażu treningowego u sportowców pływających kraulem masażysta powinien przede wszystkim opracować

- A. mięśnie i stawy okolicy miednicy.
- B. mięśnie okolicy karku i miednicy.
- C. mięśnie i stawy kończyn dolnych i górnych.
- D. mięśnie klatki piersiowej i powłok brzusznych.

### Zadanie 37.

Rozcieranie podłużne podczas wykonywania masażu sportowego grzbietu należy wykonać

- A. podstawą dłoni obu rąk.
- B. opuszkami palców.
- C. kłębikami obu rąk.
- D. całymi dłońmi.

### Zadanie 38.

W celu restytucji powysiłkowej maratończyka w godzinę po zakończeniu biegu należy zastosować

- A. masaż centryfugalny stawów kończyn dolnych obniżający warunki ślizgowe powierzchni stawowych.
- B. manualny drenaż limfatyczny kończyn dolnych odprowadzający metabolity przemiany materii.
- C. masaż tensegracyjny słabszej strony ciała zmniejszający napięcie skróconych struktur.
- D. masaż izometryczny mięśni kończyn dolnych wzmacniający siłę tych mięśni.

### Zadanie 39.

W celu poprawy odżywienia mięśni kończyn dolnych po masażu kondycyjnym u kolarza należy zastosować

- A. żel witaminowy.
- B. spray chłodzący.
- C. maść przeciwzapalną.
- D. maść przeciwbólową.

### Zadanie 40.

Której techniki **nie stosuje się** podczas wykonywania kosmetycznego masażu twarzy?

- A. Głaskania policzków.
- B. Rolowania dolnych powiek.
- C. Rozcierania w okolicy skroni.
- D. Oklepywania muskającego policzków.



