

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás-masszázs terápia szak

2000. október

TÁJÉKOZTATÓ

az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása 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!
- A feladatlap szerkesztésénél Brencsán: Új Orvosi Szótár (Akadémia Kiadó, Budapest, 1993.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont.
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám

- 1. Fogalmazza meg a stretching és a jogging mozgás-
gyakorlat lényegét!**

4 pont

stretching:

Izomnyújtás, általában passzív, azaz a test saját súlyát használja fel mint erőt az izom nyújtására. Növeli az ízületi mozgásterjedelmet.

jogging:

rövid ideig tartó, intenzív helyben végzett futás (esetleg ugrálás), amely 100-120/min fölé viszi a pulzust. (Pulzusszám max: 180 - életkor.)

(Alpontonként 2-2 pont adható!)

- 2.* Ismertesse a testedzés hatására a perifériás keringésben
bekövetkező változásokat! Írjon négyet /4/!**

4 pont

- a terhelés hatására az emésztőszervek vérerei összehúzódnak a vázizomzat kapillárisai kitágulnak
- másrészt a kapillárisok száma megnő (kinyílnak a zárt kapillárisok)
- a fenti vérátsoportosítás növeli a működő izomzat oxigénellátását azonos szívfrekvencia mellett (kimélődik a szív)
- növekedik a vérmennyiség, a hemoglobintartalom, az utóbbi növekedése azonos szívteljesítmény mellett növeli az O₂ szállítást
- a perifériás erek tágulása megakadályozza az érszűkület kialakulását

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.* Időskorú páciens mozgásszervi panaszaira (arthrosis, mozgásbeszűkülés) jogát és könnyű sportmozgást javasoltak. Indokolja meg öt /5/ pontban, hogy miért!**

5 pont

- A mozgás a csontanyagcserét is fokozza. A csontvelőben nő a vvs képzés.
- Az anyagcsere fokozódásával javul az ízületi porc vérellátása és ásványháztartása.
- A mozgás hatására a porc és ízületi folyadék közt intenzív anyagcsere zajlik: tápanyagfelvétel és salakanyag leadás.
- Az ásványháztartás harmonizálódása miatt kisebb a csonttritkulás veszélye, illetve megfelelő táplálkozással együtt (Ca / P arány)

- visszafordul a folyamat. Ugyanez vonatkozik a köszvényre is.*
 - *A jóga javítja az ízületi mozgás terjedelmet a nyújtó gyakorlatokkal.*
Javul az inak /izmok állapota és energia ellátása/anyagcsereje.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.* Ismertesse a testedzés hatását a légzőrendszerre!
Írjon ötöt /5/!**

5 pont

- *növekszik a légzés mélysége ezért*
- *csökken a légzésfrekvencia azaz*
- *gazdaságosabban dolgozik a légzőrendszer*
- *nő a vitálkapacitás így*
- *egy beléggzéssel több O₂ jut a tüdőbe*
- *a reziduális levegő csökken*
- *javul a tüdő vérellátása*
- *csökken a tüdőerek ellenállása*
- *a tüdő rugalmassága öreg korban is megmarad*
- *a tüdőkapacitás az öregedéssel lassabban csökken*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Artrózisban szenvedő beteg kezelésére az alábbi alternatív gyógymódokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszáz, autogén tréning. Írja le ezen gyógymódok hatásait az adott probléma esetében!

6 pont

A. Do-In gyakorlat

A Do-In gyakorlatok segítenek a reggeli "bejáratási fájdalom" leküzdésében, emellett az energiarendszerre is jó hatással vannak.

B. Thai masszázs

A thai masszázs előnyei az adott probléma esetében:
 - *fájdalomcsillapítás a túlfeszült izmok lazítása által*
 - *mobilizáló fogásai lazítják, nyújtják a merev izmokat, javítják-helyreállítják az ízületek mozgásterjedelmét*
 - *javítják az energiaáramlást*
 - *javítják az ízületek anyagcserejét*

C. Autogén tréning

A lazításban, fájdalomcsillapításban az önkontrollnál és a testi tudatosság fokozásában van szerepe.

(Alpontonként 2-2 pont adható!)

6.* Csoportosítsa a mozgásterápiák hatásait az alábbiakban megadott szempontok szerint! Írjon öt-öt /5-5/ hatást!

5 pont

Élettani hatás:

- *izomerő és tömeg növelése*
- *keringésjavítás*
- *jobb O₂ ellátás*
- *ízületek mozgásterjedelmének fenntartása, javítása*
- *intenzívebb szénhidrát anyagcsere*
- *májfunkció javítása*

- koleszterinszint szabályozása
- fehérvérképzés megakadályozása a kötőszövetekben
- endogén opiátok termelődése
- belső elválasztású mirigyek aktiválása
- vegetatív idegrendszer szabályozása

Pszichés hatás:

- önbecsülés, önértékelés javítása
- nagyobb stressztűrő képesség
- hangulatjavítás
- agresszió levezetés
- társas kapcsolatok alakításának lehetősége
- önismeret javítása
- tudatosság, önkontroll javítása
- testkép kialakítása és differenciálása
- saját ellenállások (lustaság, kishitűség) leküzdése
- teljesítmény motiváció emelkedése

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

7.* **Ismertesse a masszázshelyi és távoli hatásait!**
(Írjon négy-négy /4-4/ jellemzőt!)

8 pont

Helyi:

- vér és nyirokkeringés serkentése, nyirokpangások oldása
- izomtónus növelése v. csökkentése
- a testfelület átmelegítése
- elhalt bőrszövet részek eltávolítása
- letapadások, miogelózisok, hegesedések megszüntetése
- ízületek mozgásterjedelmének javítása
- fájdalomcsillapítás
- szöveti hormonok (pl. hisztamin) felszabadítása

Távoli:

a.) specifikus

- szervekre gyakorolt hatás
- endogén opiátok felszabadítása
- szekréciók kiválasztásának elősegítése
- fájdalomcsillapítás (helyi is)

b.) általános

- keringésjavítás (helyi is)
- izomtónus változtatása (helyi is)
- idegrendszer kiegyensúlyozása
- méregtelenítés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* **Krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegek a következő módszereket ajánlották: - fordított (paradox) légzés - Yumeiho masszázshelyi - relaxáció - túrázás. Ismertesse a fenti gyógymódok hatásmechanizmusát az adott probléma esetében!**

4 pont

Fordított (paradox) légzés:

A végbél és a gát illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése - elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.

Yumeiho masszázshelyi:

A szakroiliakális ízületek diszlokációjának megszüntetése és a

háti shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energia-ellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.

Relaxáció:

Krónikus betegség esetén mindig szoba jön az idegrendszer érintettsége. Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.

Túrázás:

A túrázás javítja az egész test - így a kismedence - keringését is, edzi az immunrendszert, kiegyensúlyozza az idegrendszert - aspecifikusan hatva megteremtheti az alapot a betegség leküzdéséhez és a recidiválás megakadályozásához.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 9.* **Ismertesse és indokolja meg a jóga tanítások által leírt alapvető légzési hibákat!**

5 pont

Hibák:

- szájon keresztüli lélegzés
- egyenlőtlen lélegzés a két orrlyukon át
- beléggzéssel kezdett gyakorlat

Indoklás:

A két orrlyukon át különböző minőségű "pránát" juttatunk a szervezetbe, ezek eltolódása valamelyik irányba különösen az idegrendszerre van káros hatással.

(A hibákra: 3 pont; az indoklásra 2 pont adható!)

- 10.* **Írja le a hatha jóga ászanák és a "külső elixír" csikung gyakorlatok közös jellemzőit! (Írjon hármat /3/!)**

3 pont

- Mindkettő alkalmazza a koncentrációt, a tudat elcsendesítését, a tudat és a légzés összekapcsolását.
- Kedvezően hatnak a keringésre, testtartásra, idegrendszerre.
- Nyújtják, erősítik az izmokat, szalagokat, kiegyensúlyozzák a pszichét.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. **Párosítsa az alábbi módszereket azokkal a betegségekkel / tünetekkel, amelyek kezelésére leginkább alkalmasak! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!**

3 pont

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 1. asztma | A. Meir Schneider módszer |
| 2. görbe testtartás | B. jóga ekeállítás |
| 3. energiahiány | C. jóga légzések |
| 4. fájdalom az izmokban | D. Alexander módszer |
| 5. látásélesség zavara | E. Waitankung-rezegtető mozdulatok |
| 6. emésztési zavarok | F. relaxáló, simító masszázstechnikák |

1.-...C... 2.-...D... 3.-...E... 4.-...F... 5.-...A... 6.-...B...

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

12. **Rendezze eredet szerint két csoportba az alább felsorolt alternatív mozgásrendszereket! Írja le fő hatásukat és céljukat!** 4 pont

Alexander módszer, akupresszúra, Shiatsu, Callanetics, gyógylovaglás, kínai masszázs

Nyugati eredetű módszerek: Alexander módszer, Callanetics, gyógylovaglás

Fő céljuk a tartásjavítás és a gerincpanaszok korrigálása, hatásukat elsősorban a mély hátizmokra fejtik ki.

Távol-keleti eredetű módszerek: akupresszúra, Shiatsu, kínai masszázs

Fő céljuk az energiaáramlás helyreállítása.

Az akupunktúrás pontokra és meridiánokra gyakorolnak hatást elsősorban.

(Alpontonként 2-2 pont adható!)

13. **Írja le sorrendben a fokozottan görcössé váló izomfeszülés által létrehozott "ördögi kör" kialakulásának lépéseit!** 6 pont

1. feszültség az izomban

2. relatív isémia

3. anyagcsere romlása

4. fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben

5. fájdalom

6. még feszültebb izomtónus

(Csak helyes sorrend esetén adható pont!)

14. **Párosítsa az alább felsorolt masszázstechnikákat a megfelelő állításokkal! Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!** 3 pont

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Kötőszöveti masszázs | A. Fő célja a szakroiliakális ízület korrekciója |
| 2. Yumeiho | B. Az akupresszúra japán változata |
| 3. Thai masszázs | C. Végzése során gyakran tapinthatók összetapadt szövetrétegek |
| 4. Akupresszúra | D. A hagyományos kínai akupunktúrás pontok kezelésén alapul |
| 5. Szegmentmasszázs | E. A masször elsősorban testsúlyával dolgozik |
| 6. Shiatsu | F. Élettani alapja pl. a viszceroután (bőr-belső szervi) reflexív |

1.-...C... 2.-...A... 3.-...E... 4.-...D... 5.-...F... 6.-...B...

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

15. **Vérnyomás problémák kezelésére kell kezelési tervet összeállítani. Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást!** 4 pont

1. légzőgyakorlatok levegő visszatartással (kumbhaka)

2. fordított testhelyzetű jóga ászanák

3. nagy jógalégzés

4. gyomor - 36 pont presszúrája

5. kormányzó - 20 pont presszúrája

6. fejkopogtatás (Do-In)

7. légzőgyakorlat elnyújtott kilégzési fázissal

8. relaxáló masszázstechnikák

A vérnyomást emeli: 1, 2, 5, 6

A vérnyomást csökkenti: 3, 4, 7, 8

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

16. **Mely panaszok/állapotok esetében abszolút vagy relatív módon ellenjavaltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok? Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!** 3 pont

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csonttritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. mentális zavarok | D. "külső elixír" csikung gyakorlatok |
| 5. terhesség | E. jóga meditáció |
| 6. erősen leromlott szervezet | F. fordított testhelyzetű jóga gyakorlatok |

1.-...F... 2.-...A... 3.-...B... 4.-...E... 5.-...C... 6.-...D...

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

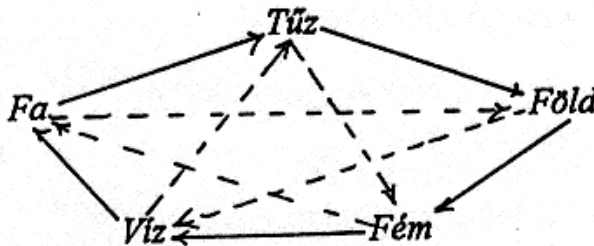
- 17.* **Nevezze meg és jellemezze az alternatív masszázsoknál alkalmazott és távolsági hatást eredményező két hatásmechanizmust!** 6 pont

A. Idegi-reflexes hatáson alapuló: pl. szegmentmasszázs.
Alapja pl. a viscerokután (bőr-belső szervi) reflexív, amely az emberi test szelvényes beidegzése által működik (Head-zónák). Az azonos gerincvelői szelvénybe befutó, belső szervtől illetve bőrterületről érkező idegek között kapcsolat létesül. Következmény: a szerv zavara kivetülhet a bőrterületre (diagnosztikai érték!) a bőrterület ingerlése által hatást gyakorolhatunk a szervre.

B. Energiarendszeren át megvalósuló hatás (pl. akupressúra).
A meridiánoknak a bőrfelszínre futó ágai a testfelszín egymástól távolabb fekvő területeit, mélyen futó ágai a szerveket és a testfelszínt kötik össze. A hatás elsősorban az akupunktúrás pontok ingerlése által váltható ki. A távolsági hatás szempontjából legfontosabbak a karok és a lábak disztális részein (könyöktől illetve térdtől lefelé) elhelyezkedő pontok illetve a "háti shu" pontok. Utóbbiak a belsőszervekhez biztosítanak kapcsolatot. A kezelés célja: az akadálytalan energiaáramlás és az optimális eloszlás biztosítása.

(Alpontonként 3-3 pont adható!)

18. **Ábrázolja a hagyományos kínai orvoslás "öt elemét" ("öt fázis", Wu Xi) és tüntesse fel a közöttük levő serkentő-tápláló illetve gátló-korlátozó kapcsolatokat az alábbi jelek segítségével! (→ serkentő; ---- gátló)** 10 pont



Minden fázis táplálja az utána következőt (anya-fiú szabály) és gátolja az utána következő másodikat.

(Helyes megnevezés és sorrend leírására: 5 pont; a serkentő és gátló kapcsolatok: ábrázolására 2,5-2,5 pont adható!)

- 19.* **Jellemezze (hasonlítsa össze) a nyugati sportok és a keleti mozgástechnikák gyakorlásának célját. Mindegyikhez írjon három-három /3-3/ jellemzőt!** 3 pont

Nyugati sportok

- teljesítménycentrikusság
- a sikerek mielőbbi elérése
- a fejlődés idejének lerövidítése
- a hangsúly a dinamikán, az erőn, a gyorsaságon, állóképességen van

Keleti mozgástechnikák

- a gyakorlás már önmagában eredmény, a sikerek egy idő után maguktól megérkeznek
- a fejlődés gyorsítása kifejezetten nemkívánatos
- az erő helyett a megfelelő tudatállapotot hangsúlyozzák
- a lényeg az erő, a feszülés, ellazulás, gyorsaság és lassúság harmóniája

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

- 20.* **Tervezzen meg 10 pontban egy tájékoztató kiadványt, amelyben kiemeli a Csikung és Waitankung gyakorlatok előnyeit a nyugati sportokkal szemben!** 5 pont

- A gyakorlatok, miközben az izmokat-izületeket igénybe veszik, az elme tevékenységét elcsendesítik.
- Kiemelik a figyelem irányításának fontosságát.
- Általában útmutatást adnak az adott gyakorlatokhoz legmegfelelőbb légzésről is.
- Nincs teljesítménykényszer.
- Többnyire relaxáló hatásúak.
- Energiát termelnek.
- Terápiás célra is használhatók.
- Egyesítik a gimnasztika, a gyógyítás és a meditáció elemeit.
- Középkorúak és idősek is aktívan gyakorolhatják, sőt el is kezdhető ilyen korban is.
- A mozgások általában lassúak, ezért csökken a sérülésveszély.
- Nemcsak a terhelésnek, a pihenésnek-ellazulásnak is fontos szerepet tulajdonítanak.

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

21. **Sorolja fel a Thai masszázis fogásait az alkalmazás gyakorisága szerint!** 4 pont

- nyújtás
- feszítés
- harántmasszázs
- leszorítás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)