

Egészségügyi Minisztérium

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Vízvári László
A minősítő beosztása: főigazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Alternatív mozgás- és masszázs terapeuta szak

2008. május 24.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- 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!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- 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.* Soroljon fel az ülő jóga gyakorlatok közül ötöt (5)!

5 pont

- *paszcsimotána – hátsó nyújtó póz*
- *vádzsrászana – térdelőülés*
- *ardha matszjendrászana – csavart ülés*
- *padmászana – lótuszülés*
- *jóga mudra – a jóga jelképe*
- *gómukászana ardha kurmászana – félteknősbéka*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

2. Ismertesse a jóga úzás kivitelezését a megadott szempontok alapján!

2 pont

Első kartempó: *belégzés*

Második kartempó: *szünet*

Harmadik kartempó: *kilégzés*

Később a haladóknak: *1 belégzés, 2 szünet, 3 kilégzés*

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

3.* Ismertesse a lassú mozgás és a légzés szervezetre gyakorolt hatását a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!

5 pont

- *keringésjavító hatás (érelmeszesedés, vérrögképződés veszélyének csökkentése, hajszálerek működésének javítása, anyagcsere javítása)*
- *emésztőrendszer működésének javítása (belső masszáz, bélmozgás serkentése, felszívódás javítása)*
- *pszichológiai hatások (érzelmek befolyásolása, endorfinok termelődése)*
- *légzőszervi hatások (tüdőszövet és mellkas rugalmasságának javítása, gázcsere javítása)*
- *idegrendszeri hatások (a légzés ritmusa összhangban van a mozdulatokkal, ezáltal kedvezően befolyásolja az idegrendszer állapotát és segít a harmonikus közérzet kialakításában)*

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

4.* **Ismertesse a testedzés hatását a légzőrendszerre!
Írjon öt (5) hatást!**

5 pont

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

(Helyes válaszonként 1–1 pont adható!)

5. **Húzza alá a felsorolásból azokat a jellegzetes mozgásokat, 2 pont
amelyeket yumeiho masször végez!**

- simító
- ütögető
- hintázó
- lengő
- dörzsölő
- söprő
- gyúró

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

6.* **Soroljon fel a kínai masszáz (Tui Na terápia) fogásai
közül négyet (4)!**

4 pont

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| - <i>tolás</i> | - <i>pontmasszás</i> |
| - <i>dörzsölés</i> | - <i>ütögetés</i> |
| - <i>nyomás</i> | - <i>rázás</i> |
| - <i>simítás</i> | - <i>csipkedés</i> |
| - <i>gyúrás (körkörös)</i> | - <i>görgetés</i> |

(Helyes válaszonként 1 – 1 pont adható!)

7. **Jellemezze a levegővisszatartás és a légzésszünet hatásait 2 pont**
a szervezetre!

A levegővisszatartás elsősorban a szellemi koncentrációt segíti, míg a légzésszünet elsősorban a szervezetelek átélését segíti. (A jóga tanok szerint e speciális fázisok a legalkalmasabbak a prána mozgósítására és a kundalini energia növelésére.)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8.* **Soroljon fel a Tai Csi Csuan gyakorlás alapelvei közül 5 pont**
ötöt /5/!

- *laza izmok*
- *a súlypont lesüllyed*
- *a nyers erő helyett a Csi dolgozik*
- *egyenes gerinctartás*
- *a csípő indítja a forgómozgásokat*
- *körkörös mozdulatok*
- *koncentrált figyelem*
- *a légzés és a mozgás összhangja*
- *a testrészek az egész testtel harmóniában mozognak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 9.* **Ismertessen a Qigong gyakorlatok főbb élettani hatásai 6 pont**
közül hatot /6/!

- *a hormonműködés javul*
- *idegrendszeri hatások: kérgi gátlás elmélyítése, pozitív kondicionálás, nyugtatás, regenerálás*
- *emésztőrendszer: gyomor- és bél perisztaltika fokozódása, emésztőnedv-elválasztás növekedése, étvágyjavulás*
- *anyagcsere-funkciók és a kiválasztó szervek működésének fokozódása*
- *vérkeringés javulása*
- *vérnyomás-szabályozás*
- *izomerősítés*
- *ízületek rugalmasságának javítása*
- *zsigerek belső masszírozása*
- *légzőrendszer: gázcsere javul*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Sorolja fel a nyolc brokát ülő gyakorlatait!

4 pont

1. *Meditáció – 3 perc*
2. *Fogcsattogtatás, fejfeszítés*
3. *Mennyei dobolás*
4. *Fejforgatás 24×, nyelvkörzés, nyálnyelés*
5. *Vesedörzsölés*
6. *Vállkörzés*
7. *Tenyérnyomás felfelé, előrehajlás*
8. *Ülő meditáció, nyálnyelés, wei csi megérezése*

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

11. Csoportosítsa a Yin-Yang elv alapján a taicsiban és a csikungban alkalmazott mozdulatok irányultságát!

5 pont

	Yang	Yin
A mozdulatok irányultsága	<ul style="list-style-type: none"> - <i>súlypontemelés</i> - <i>kilépés/előrelépés</i> - <i>nyitás</i> - <i>mozgás</i> - <i>támadás</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>súlypontosüllyesztés</i> - <i>visszalépés/hátrálás</i> - <i>zárás</i> - <i>nyugalom</i> - <i>védekezés</i>

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

12. Írja le, milyen meridiánokat stimulál a kézháton és a tenyéren a Do-In gyakorlatok végzése során!

6 pont

Kézhát:

- *vastagbél*
- *hármás melegítő*
- *vékonybél*

Tenyér:

- *tüdő*
- *szívburok*
- *szív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **Ismertesse az izomtónussal és a testtartással kapcsolatos szabályokat a Tai Chi gyakorlatok végzése során! Írjon ötöt /5/!** 5 pont

- vállat lesüllyeszteni
- a mellkas feszültségektől mentes, a hát egyenes legyen
- a csípőt és a derekat ellazítani
- minden testtartás és technika kidolgozott és szabályos legyen
- a test alsó és felső részének összehangolása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* **Nevezzen meg hat /6/ olyan betegséget, illetve állapotot, amelyeknél Qigong gyakorlatokat javasolna!** 6 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. **Ismertesse a sacroiliacalis (SI) ízület (jobb vagy bal oldali) diszlokációjának (elmozdulásának) következményeit!** 3 pont

- a medenceöv az érintett oldalon előre és felfelé csavarodik
- a láb relatív rövidülése az érintett oldalon
- a csípőízület rotációja miatt az érintett oldali láb kissé befelé csámpásodik

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. Írja le, mely panaszok/állapotok esetében abszolút vagy relatív módon ellenjavalltak az alább felsorolt módszerek/gyakorlatok! 3 pont

Írja a sorszám mellé a megfelelő betűjelet!

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. magas vérnyomás | A. gerincmobilizáló masszázstechnikák |
| 2. súlyos csontritkulás | B. svédmasszázs |
| 3. kiterjedt bőrbetegség | C. Shiatsu hasi kezelés |
| 4. mentális zavarok | D. külső elixír csikung gyakorlatok |
| 5. terhesség | E. jóga meditáció |
| 6. 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.* Ismertesse a javasolt terápiák kedvező hatását az alábbi esetben! 4 pont

Arthrosisban szenvedő beteg részére az alábbi alternatív gyógy-módokat ajánlották: reggel Do-In gyakorlatok, emellett thai masszázss, autogén tréning.

Do-In gyakorlatok: Írjon kettőt /2/!

- *segítenek a reggeli bejárasi fájdalom leküzdésében*
- *az energiarendszerre is jó hatással vannak*

Thai masszázss: Írjon négyet /4/!

- *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 kettőt /2/!

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

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

18. **Rendezze két csoportba az alábbi megoldásokat aszerint, hogy emelik vagy csökkentik a vérnyomást! Írja a helyes válasz számjegyét a megfelelő csoporthoz!** 4 pont

1. légzőgyakorlatok levegő-visszatartással (kumbhaka)
2. fordított testhelyzetű jóga ászanák
3. nagy jógalézés
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!)

19. **Ismertesse a krónikus kismedencei gyulladásban szenvedő betegnek ajánlott alábbi gyógy módok hatásmechanizmusát!** 4 pont

Fordított légzés: *a végbél és a gát, illetve az alhas izmainak erőteljes megfeszítése-elernyesztése javítja a terület vér- és energiaellátását.*

Yumeiho masszázs: *a sacroiliacalis ízület diszlokációjának megszüntetése és a háti Shu-pontok kezelése rendezi az érintett terület energiaellátását, alapot teremt a gyógyuláshoz.*

Relaxáció: *krónikus betegség esetén mindig szóba jön az idegrendszer érintettsége. Végezhető célzott szervtréning is a figyelemnek a szóban forgó területre való irányításával.*

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!)

- 20.* Csoportosítsa a mozgásterápiák hatásait aszerint, hogy 5 pont**
fiziológiai (élettani) vagy pszichológiai szinten jelennek meg! Írjon öt-öt /5-5/ hatást!

Élettani hatások

- izomerő és tömeg növelése
- keringésjavítás
- jobb O₂ ellátás
- ízületek mozgásterjedelmének fenntartása, javítása
- intenzívebb szénhidrát-anyagcsere
- májfunkció javítása
- koleszterinszint szabályozása
- fehérjelerakódás megakadályozása a kötőszövetekben
- endogén opiátok termelődése
- belső elválasztású mirigyek aktiválása
- vegetatív idegrendszer szabályozása

Pszichés hatások

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

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

- 21. Rendezze sorba a fokozott, görcsössé váló izomfeszülés 3 pont**
által létrehozott ördögi kör alább felsorolt összetevőit!

- ...3... anyagcsere romlása
- ...5... fájdalom
- ...4... fájdalomkeltő anyagok felszaporodása a szövetben
- ...2... relatív ischaemia
- ...1... feszültség az izomban
- ...6... még feszültebb izomtónus

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

22. **Ismertesse a masszázis helyi és távolsági hatásait!**
Írjon négy-négy /4-4/ jellemzőt!

8 pont

Helyi hatások:

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

Távolsági hatások:

- a. specifikus: - *szervekre gyakorolt hatás*
 - *endogén opiátok felszabadítása*
 - *szekrétumok kiválasztásának elősegítése*
 - *fájdalomcsillapítás (helyi is)*
- b. általános: - *keringésjavítás (helyi is)*
 - *izomtónus változtatása (helyi is)*
 - *idegrendszer kiegyensúlyozása*
 - *méregtelenítés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23. **Sorolja fel a FIB (funkcionális ízületi blokk) tüneteit!**

4 pont

- *aszimmetrikusan gátolt aktív mozgás, hiányzó (kiesett) ízületi játék (SP)*
- *reflexes, reverzibilis szövetelváltozások (fokozott bőrturgor, izomspazmus, triggerpont megjelenése)*
- *kisugárzó receptor-fájdalom*
- *szervi-idegrendszeri (neurológiai) kórjel hiánya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)