

- 1.* **Írja le röviden, hogy melyek az egészséges életmód alapelvei! (Soroljon fel négy /4/ alapelvet!** **4 pont**
- ne mérgezzük magunkat szándékosan
 - óvjuk környezetünk tisztaságát
 - minél többet mozogjunk szabad levegőn
 - őrizzük lelki egészségünket
 - rendszeresen tisztálkodjunk
 - táplálkozzunk egészségesen
 - ésszerűen dolgozzunk és pihenjünk
- (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
2. **Határozza meg, hogy milyen alapelvek és sorrend szerint kell végezni a reflexzóna masszázst! (Jelölje sorszámokkal a helyes sorrendet!)** **4 pont**
1. - a láb megnyugtatása (kényelmes elhelyezés, simogatás)
 2. - vese zóna masszázs minden esetben
 3. - agy zóna masszázs minden esetben
 4. - nyirok zóna masszázs minden esetben
 5. - emésztőtraktus zónájának masszírozása (sok betegségnél)
 6. - célzottan a betegségre vonatkozó szervek zónáját masszírozzuk
 7. - a kezelés folyamán a vesére és nyirokrendszerre több ízben visszatérünk
 8. - egy nyugtató simítás és a napfonaton keresztül energiátovábbítás zárja
- (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)
3. **Határozza meg a masszírozás erősségének alapszabályát!** **1 pont**
- A fájdalomküszöbön belül, illetve azt minimális mértékben szabad csak túllépni: „kellemesen fáj”. Az a jó, ha így jelez vissza a páciens.*
- 4.* **Írja le röviden, hogyan értékeli a kientől érkező visszajelzéseket a talpmassázs során (az alábbi esetekben)! (Írja a válaszát a pontozott vonalra!)** **3 pont**
- megelőzés, karbantartás, frissítés
 - öngyógyító mechanizmusok beindítása
 - kiegészítő terápia
 - testi-lelki görcsoldás, lazítás
 - fájdalomcsillapítás
 - állapotfelmérés
- (Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)
- 5.* **Nevezzen meg a természetes gyógmódok előnyei közül hármat /3/!** **3 pont**
- nincs káros mellékhatása (helyes alkalmazás esetén)
 - az egész szervezetre kiterjedő, holisztikus hatású
 -
- (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
6. **Válassza ki, hogy mely esetekben abszolút ellenjavallt és mely esetekben relatíve ellenjavallt a talpmassázs kezelés, az alább felsorolt állapotok/betegségek közül! (Írja a megadott szempontok mellé a megfelelő számokat!)** **5 pont**
- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. pacemaker alkalmazásakor | 6. terhesség |
| 2. lábtörés | 7. rákos megbetegedés |
| 3. ödémás, erősen dagadt láb | 8. magas láz |
| 4. visszeres láb | 9. fertőző betegség |
| 5. nagy területre kiterjedő | 10. súlyos idegkimerültség gombásodás |
- Relatíve ellenjavallt: ...1, 4, 6, 7...
Abszolút ellenjavallt: ...2, 3, 5, 8, 9, 10... (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)
7. **Határozza meg a masszírozás erősségének alapszabályát!** **1 pont**
- A fájdalomküszöbön belül, illetve azt minimális mértékben szabad csak túllépni: "kellemesen fáj". Az a jó, ha így jelez vissza a páciens.*

8. **Húzza alá az alábbiak közül a helyes állításokat!** 3 pont
 - minél fiatalabb a páciens, annál hamarabb gyógyul
 - minél kevesebb betegsége van a kliensnek, annál gyorsabb a javulás
 - kis gyerekeket nem lehet masszírozni
 - sok esetben gyermeknél is érzékeny az a pont, ami a szülőknél
 - lelkiállapotunk nem befolyásolja a kezelést (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
- 9.* **Milyen tünetek jelentkezhetnek talpmassázs kezelés során?** 5 pont
(Soroljon fel tizet /10/!)
 - *megváltozik a vizelet színe, szaga, mennyisége*
 - *a bőrön kiütések jelentkezhetnek*
 - *a széklet színe, szaga megváltozik*
 - *láz jelentkezhet*
 - *az orrvádékozás fokozódhat*
 - *régi betegségek fellobbanhatnak*
 - *hidegrázás, szájszárazság léphet fel*
 - *bokadagadás léphet fel*
 - *menses zavarok léphetnek fel*
 - *fáradtságérzés keletkezhet* (Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)
- 10.* **Mit tanácsol kliensének, hogy ne legyenek alvászavarai?** 5 pont
Soroljon fel ötöt /5/ a jó alvás feltételei közül!
 - *mindig feküdjön le azonos időben*
 - *este könnyű vacsorát fogyasszon*
 - *lefekvés előtt jól szellőztesse ki a szobát*
 - *este sétáljon*
 - *olvasson verseket*
 - *kényelmes legyen a fekhelye*
 - *sose térjen nyugovóra haraggal*
 - *igyon langyos mézes teát* (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
- 11.* **Soroljon fel a gerincferdülés kiváltó okai közül ötöt /5/!** 5 pont
 - *veleszületett rendellenesség*
 - *rossz tartás*
 - *merev ülés (görnyedt hát)*
 - *helytelen táplálkozás*
 - *nem megfelelő fekhely*
 - *mozgásszegény életmód* (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
- 12.* **Nevezzen meg olyan betegségeket, amelyekre gondolni lehet, ha a vesezónában felrakódás észlelhető reflexzóna masszázs esetén!** 4 pont
(Soroljon fel négyet /4/!)
 - *vesebetegségek*
 - *magas vérnyomás*
 - *ízületi gyulladás*
 - *szemproblémák*
 - *bőrbetegségek* (Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)
13. **Válaszoljon röviden az alábbiakra!** részpontszámok 3 pont
 *Nevezzen meg a mélyvénás thrombosis tünetei közül négyet /4/! (2 pont)
 - *végtag oedema*
 - *a vádli görcsös húzó fájdalma*
 - *hidegrázás*
 - *szapora pulzus*

 Végezhető-e reflexzóna masszázs mélyvénás thrombosis esetén? (1 pont)
 - *nem végezhető, szigorúan tilos*
14. **Húzza alá az alábbi mondatok közül az igaz állításokat!** 3 pont
 - A hidegfront csökkenti a anyagcserét, növeli a görcskészséget, **nak** álmosító hatású.

- A hegyes orrú cipő miatt deformált lábon az érintett zónák fájdalmasak.
- A szerv nem feltétlen beteg ha a zóna érzékeny.
- Ha a zóna nem érzékeny a szerv nem beteg.
- Májbetegéknél sárga folt van a májzónában.

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

15.* Sorolja fel a székrekedés leggyakoribb okait! (Nevezzen meg hatot /6/!)

3 pont

- egyoldali táplálkozás
- kevés mozgás
- mechanikai akadályok
- aranyér (félelem a fájdalomtól)
- visszatartott székelési inger
- renyhe bélműködés
- kevés salakanyag

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

16.* Sorolja fel, hogy az emésztőtraktus megbetegedései

5 pont

esetén mely talpzónákat kell masszírozni a reflexológusnak! ((Nevezzen meg tizet /10/!)

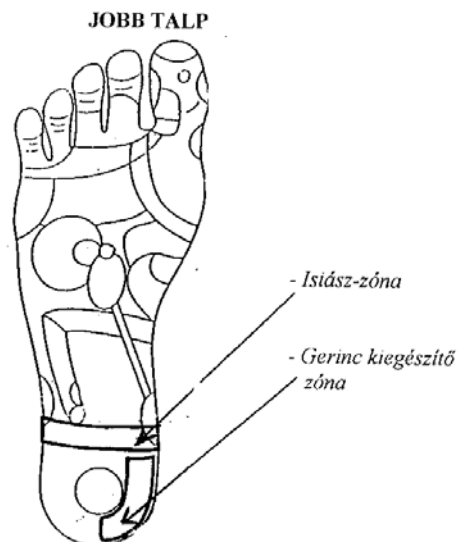
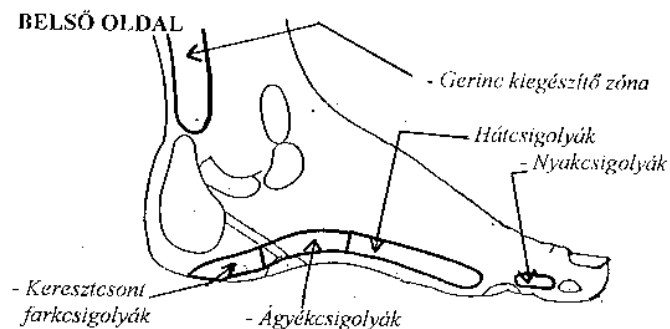
- szájüreg, fogak
- nyelvcső
- gyomor
- hasnyálmirigy
- máj, epe
- vékonybél
- vastagbél
- végbél
- aranyér pont
- altest fellazítása

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

17. Melyek a gerincoszlop reflexmasszázsának zónái? Nevezze meg

7 pont

az alábbi ábrákon a nyilakkal és vastagítással megjelölt zónákat! (Írja a válaszait a nyilak mellé!)



(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

18. **Válaszoljon röviden az alábbiakra!**

2 pont

Nevezze meg, hogy mely betegségre gondolhat az alábbi tünetek esetén!

- fáradtság
- álmatlanság
- étvágytalanság
- rossz közérzet
- heves szívdobogások
- szédülés
- légszomj
- gombócérzés a torokban

.... *neurosis* ...

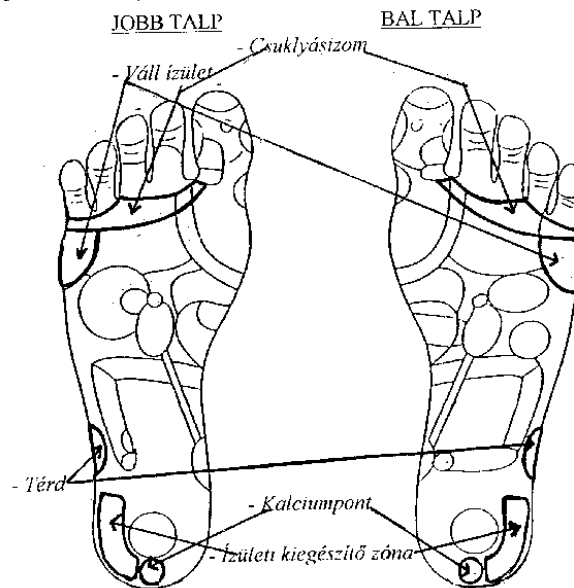
Mely zónát masszírozná elsősorban a fenti megbetegedés esetén?

- *finoman minden zónát*
- *a napfonadékot hosszabb ideig*

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

19. **Nevezze meg az alábbi ábrákon megjelölt ízületi zónákat!
(Írja válaszait a nyilak mellé!)**

5 pont



(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

20. **Nevezze meg az emberi test nyirokzónáit és nyirokszerveit!**

5 pont

- | | |
|------------------------------|------------------|
| Nyirokzónák: | Nyirokszervek: |
| - mellkasi fő nyiroktörzs | - mandula |
| - fej nyirokrendszere | - lép |
| - altest nyirokrendszere | - feregnyúlvány |
| - felsőtest nyirokrendszere | - csecsemőmirigy |
| - lágyék nyirokrendszere | |
| - kismedence nyirokrendszere | |

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

21. **Írja le, hogy mit kell tennie a kezelést végző reflexológusnak akkor, ha túl heves reakciók jelentkeznek a reflexzónamasszázs-kezelés folyamán!**

2 pont

A kezelés intenzitását csökkenteni kell, időt kell hagyni a szervezetnek a gyógyító ingerek feldolgozására.

22. **Válaszoljon röviden az alábbiakra!**

6 pont

Nevezze meg, hogy mely betegségre gondolhat az alábbi tünetek esetén!

- kényszertartás
- izomvédekezés a deréktájon
- nagy fájdalom
- hirtelen, rossz mozdulat után alakul ki

... *lumbágó* ...

Mely zónákat masszírozná elsősorban a fenti megbetegedés esetén?

- gerinc zóna ágyéki szakasza
- csípőzóna
- isiász-zóna
- gerinc kiegészítő zóna
- mellékvese

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

23. Határozza meg a reflexológiai kezelés helyes sorrendjét! 2 pont
(Írja a lépések helyes sorszámát 1-től → 5-ig a pontozott vonalakra!)

- ... 4 ... a láb bemelegítése
- ... 3 ... lábáztatás
- ... 1 ... beszélgetés-tájékozódás a beteg problémájáról
- ... 2 ... tájékoztatás a kezelés lefolytatásáról
- ... 5 ... tájékoztatás az esetleges gyógyreakciókról

(Csak teljes válasz esetén adható pont!)

24.* Soroljon fel három /3/ példát zónaátfedésre! 3 pont

- gerinc - húgyhólyag
- nyelőcső - légcső
- mell - mellkas – bordák

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

25.* Soroljon fel lerakódás-típusokat a reflexzónában! (Írjon hatot /6/!) 3 pont

- homokszerű
- kristálycukorszerű
- szemcseszerű
- bőrkeményedés-szerű
- főtt rizszem
- lágy tapintású
- kemény megcsontosodás

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)