

**Egészségügyi Szakképző és
Továbbképző Intézet**
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Reflexológusok részére

2001. október 15.

T Á J É K O Z T A T Ó

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!
- 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.* Írja le, milyen külső hatások nyilvánulhatnak meg a reflexzónákban! **2 pont**

- *szűk cipők (elszorítja a vérkeringés fordulási pontjait vállon, fejen, nyakon)*
- *balesetek a test bármely részén (gyors lerakódások)*
- *környezetszennyeződés (tüdő, szem, stb.)*
- *kemény, kérges talaj (mezítláb) bőrkeményedés, (önvédelmi reflex kialakulása)*

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

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

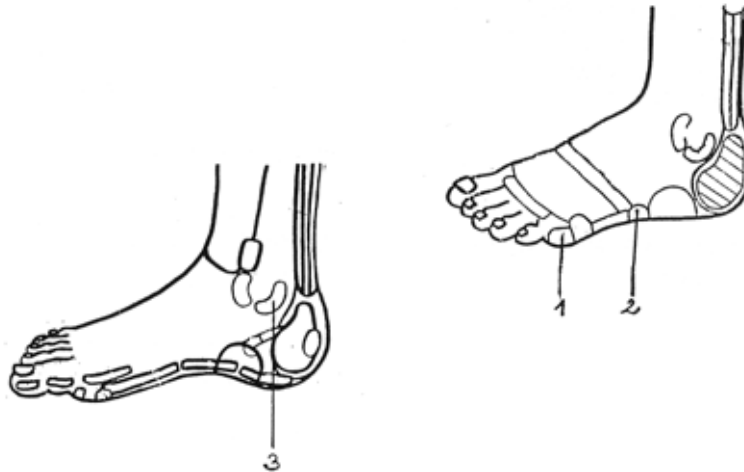
- *homok*
- *kristálycukor*
- *szemcseszerű*
- *főtt rizsszem*
- *lágyszemcsés*
- *kemény megcsontosodás*
- *bőrkeményedésszerű*

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

3. Jelölje meg az alábbi ábrákon a megadott ízületek reflexzónáit! (Írja az ízület számjegyét az ábrán a megfelelő helyre!)

3 pont

1. vállízület
2. könyökízület
3. csípőízület



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. Sorolja fel, milyen zónákat kell kímélő, simító mozdulatokkal kezelni!

3 pont

- máj
- hasnyálmirigy
- szív
- gerinc
- agy
- érzékeny zónák

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

- 5.* Írja le, milyen feltételeknek kell megfelelniük a

5 pont

**kezeléshez használt anyagoknak / szereknek!
(Soroljon fel öt /5/ fontos szempontot!)**

- ne okozzon allergiás reakciót
- ne okozzon kellemetlen érzést
- illata, állaga nem zavarhatja a kezelt személyt
- probléma esetén eltávolítható / lemosható legyen
- feleljen meg a higiénés szabályoknak

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Sorolja fel az idegrendszeri zónákat és írja le, milyen 4 pont
módon kell ezeket kezelni!

Idegrendszeri zónák: (Írjon hetet /7/!)

- általános méregtelenítés zónái (vese, vizelet elvezetés, emésztés, nyirokkeringés)
- Plexus-soláris (napfonat)
- vállöv
- fej, agy, nyakszirt, tarkó, hipofízis, tobozmirigy
- érzékszervek (szemek, fülek zónái)
- gerinc zónái
- hormon szervek zónái

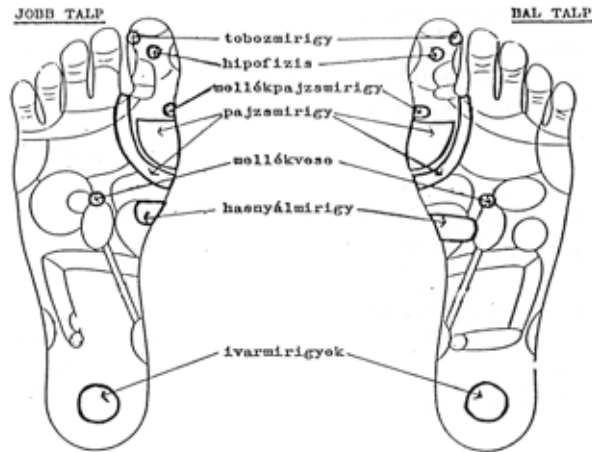
A kezelés módja:

- Az idegrendszeri zónák kezelése fokozott óvatosságot igényel, mert a beteg tűrőképessége kimerült, sokkal érzékenyebb.

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

7. Nevezze meg az ábrán kivastagított és nyilakkal megjelölt zónákat!

7 pont



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Húzza alá az alábbiak közül azokat a tényezőket, amelyek az úgynevezett lúdtalp kialakulását okozhatják!

2 pont

- aszfalton járás
- sok futás
- súlytöbblet
- sima talaj
- göröngyös talaj
- sok gyaloglás
- hosszantartó állás

(Csak a négy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

9.* Sorolja fel, mely zónáit kell megmasszírozni annak a

5 pont

4 éves kisfiúnak, akinek minden évben rendszeresen visszatérő hurutos, lázas betegségei vannak, nyaki, fül mögötti nyirokcsomói duzzadtak mandulái megnagyobbodtak és fájdalmasak! (Nevezzen meg öt /5/ zónát!)

- vese zóna
- agy zóna
- nyirok (alsó-felső) zóna
- napfonadék
- fül zóna
- hörgő zóna
- tüdő zóna

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Írja le a masszázs helyes sorrendjét!

5 pont

1. kiválasztás: vese, uréter, hólyag, húgycső
2. emésztőrendszer: felső-, középső- és alsó szakasz
3. agy
4. nyirokszervek
5. célzónák

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Sorolja fel, melyek lehetnek a hátrányai az eszközzel történő masszírozásnak!

5 pont

- nem érzékelhető jól a bőr állapotváltozása (pl. izzadás, lehülés)
- nem közvetít bioenergiát
- sérülést okozhat
- fájdalmat okozhat
- elvész az érintés öröme

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. **Párosítsa a reflexzónák elváltozását a betegséggel / tünetekkel! Írja az elváltozások betűjele mellé a betegségek / tünetek számjegyét!** 4 pont

Reflexzónák elváltozásai:

- A. fülcimpán függőleges ránc
- B. talp májzónán lilás folt
- C. láb hólyagzónája duzzadt
- D. bütyök

Betegségek / tünetek:

- 1. ágybavizelő gyerek, vagy hólyaghurut
- 2. magas vérnyomás, agyvérzés hajlam
- 3. nyakcsigolyák, pajzsmirigy és szív-betegségek
- 4. májbetegség

A - ...2...; B - ...4...; C - ...1...; D - ...3...;

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13.* **Sorolja fel a masszázis élettani hatásait! (Nevezzen meg hatot /6/!)** 6 pont

- szabályozza az energia áramlást
- mozgósítja az öngyógyító erőket
- serkenti a vérkeringést
- fokozza a salakanyag kiválasztást
- serkenti a nyirokkeringést
- erősíti az immunrendszert
- szabályozza a hormontermelő mirigyek működését
- fájdalomcsillapító hatású
- lazító, stressz oldó hatású

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* **Ismertesse a helyes táplálkozás alapszabályait!** 3 pont

- természetes ételek
- teljes értékű, élő táplálék
- méregmentes alapanyagok
- kiegyensúlyozott alapanyagok
- alapos rágás
- ne a teljes jóllakásig egyen
- derűs, nyugodt, tiszta környezetben étkezzon

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

**15.* Sorolja fel a reflexzóna masszázis ellenjavallatait!
(Írjon tizet /10/!)**

5 pont

- *dagadt, ödémás láb*
- *veszélyeztetett terhesség*
- *trombózis*
- *visszérgyulladás*
- *súlyos cukorbetegség*
- *nagyfokú depresszió*
- *nagyfokú érlemeszesedés*
- *súlyos szívbetegség*
- *pacemaker használat*
- *fertőző betegségek*
- *magas láz*
- *keringési elégtelenség*
- *daganat*

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

**16. Jellemezze a talpon keletkezett bőrkeményedést az
alábbiak szerint!**

4 pont

Lényege:

- *megvastagodott szaruréteg*
- *elhalt hámsejtek*

Oka: (Írjon hármat /3/!)

- *szűk cipő*
- *statikailag hibás lábtartás*
- *talpbetét*

Kezelése: (Írjon három /3/ feladatot!)

- *habkövel megdörzsölni*
- *krémezni*
- *masszírozni*

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

17.* Nevezzen meg a fogínygyulladás gyógymódjai közül négyet /4/! 4 pont

- fogínyzuhany használata
- erőteljes rágás
- fogíny és talpzóna masszírozása
- propoliszos ecsetelés
- Vab-4 Szb-8 akupunktúrás pont masszírozása
- C vitamin

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Készítsen kezelési tervet annak a betegnek, akinek jellemző tünetei: lesóványodás, izzadás, idegesség, hasmenés, remegés, hajhullás, heves szívdobogás, hiperaktivitás, ki-dülledt szemek! (Sorolja fel azokat a zónákat, amelyeket a fent leírt esetben masszíroznia kell!) 9 pont

- vese
- agy
- nyirok
- mellékvese
- pajzsmirigy
- emésztő traktus
- gerinczóna háti szakasza
- napfonadék
- hypofizis zóna

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Írja le milyen tulajdonságokkal kell rendelkezni a jó cipőnek? 2 pont

- jól szellőző
- kényelmes
- rugalmas talpú
- természetes anyagból készült

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

20. **Párosítsa az alábbi talpi tüneteket a kiváltó okokkal!** **4 pont**
Írja a tünetek betűjele mellé a kiváltó ok számjegyét!

Tünetek:

- A. hideg, nedves láb
 B. szívzóna érzékeny
 C. májzóna érzékeny
 D. bűdös, izzadáson láb

Kiváltó okok:

1. túlzott sportteljesítmény
 2. zsíros ételek fogyasztása
 3. gyulladáson betegségek hajlamos
 4. idegrendszeri túlterheltség

A - ...3...; B - ...1...; C - ...2...; D - ...4...;

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. **Nevezze meg azokat a szerveket, amelyek a harmadik vízszintes reflexövezetbe tartoznak!** **2 pont**

a hasi medence szervei

- 22.* **Sorolja fel, milyen zónákat masszírozna krónikus hörgőhurutban szenvedő betegen! (Nevezzen meg hatot /6/!)** **3 pont**

- vese
- agy
- nyirok
- tüdő
- légcső
- nyirokpontok

(Helyes válaszonként 0.5-0,5 pont adható!)

- 23*. **Milyen konkrét előkészületeket tesz mielőtt betege megérkezik? /környezet, reflexológus személyes felkészülése/ (Soroljon fel hat /6/ teendőt!)** **3 pont**

- szellőztetés - jó levegő
- kellemes meleg legyen
- a beteggel kapcsolatos dokumentáció átnézése
- zavaró körülmények megszüntetése (rádió, tv, telefon)
- lelki ráhangolódás a kezelésre
- illóolaj párologtatás
- kellemes zene

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

24.* Írja le a helyes kézápolás szabályait!**3 pont**

- kézmosás zsíros szappannal
- alaposan töröljük meg a kezünket
- naponta masszírozzuk át ujjainkat
- rendszeresen használjunk kézvédő krémet
- erős tisztítószer használatakor húzzunk gumikesztyűt
- gondosan ápoljuk körmeinket

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

25.* Készítsen terápiás tervet bélhurut kezelésére a megadott szempontok szerint! Írjon két-két /2-2/ példát szempontonként!**4 pont**Gyógytea:

- libapimpó
- mályva
- édeskömény
- birsalma leveléből készült tea

Talpmassázs:

- emésztőrendszer zónái
- fogak
- gyomor
- máj
- epe
- vékonybél
- vastagbél
- napfonatok

Akupresszúra:

- Gy-36
- Lh-6 } pont masszázsa

Diéta:

- reszelt alma
- sárgarépa
- főtt burgonya leve

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