

ojas

TESTAS  
00:39:36

Kiek laiko likus iki rungties atliekamas paruošiamasis masažas?

- 120 min.
- 90 min.
- 60 min.
- 30 min.

Kokia rekomenduojama masajo procedūros trukmė sergant taršonkaulinį nervų neuralgija?

- 10–15 min.
- 20–25 min.
- 15–20 min.
- 5–10 min.

Kuriuos raumenis masažuosite sprinterui paruošamajo masažo metu?

- Kojų, sėdmenų, nugaro
- Nugaro, pilvo, rankų ir kojų
- Krūtinės, pečių juostos ir tarpšonkaulinius
- Kaklo, nugaro, sėdmenų

Kurie teiginiai apie trigerinius taškus yra teisingi? Pažymėkite visus tinkamus atsakymus.

 Jau pasirinkote didžiausią leidžiamą kiekį

- Trigerinis taškas palpuojant neskausmingas
- Trigerinis taškas palpuojant skausmingas
- Trigerinis taškas turi iradiacijos zoną
- Trigerinis taškas neturi iradiacijos zonos

TESTAS  
00:39:04

Kokia pagalbinė priemonė gali būti naudojama savimasažui, siekiant atpalaidoti mentės keliamąji raumenį?

- Stambus volas
- Smulkiai dantytas volas
- Kamuojučias
- Taurės

Kiek atkuriamojo (atstatomojo) masažo procedūrų reikia atlirkti sportininkui po daugadieniu varžybų?

- Dvi
- Vieną
- Keturias
- Tris

TESTAS	100%
④ 00:40:40	

Kokia seka atliekamas masažas esant kelio sąnario traumoms?

1. Segmentinis juosmens ir kryžmens srčių masažas
2. Nugarinio kojos paviršiaus masažas
3. Šlaunies priekinio paviršiaus masažas
4. Blauzdos priekinio paviršiaus masažas
5. Kelio sąnario masažas

oProctoring/DeliveryServer/runDeliveryExecution?deliveryExecution=kve\_de\_https%3A%2F%2Flutpr01nsp.eu.premium.tabcloud.org%2F%23165a629b0e6c0814301d117dd290d8d1c1

ojas

TESTAS  
00:39:51

10

Koks yra pagrindinis glostymo poveikis kūnui sportinio masažo metu? Pažymėkite visus tinkamus atsakymus.

ⓘ Jau pasirinkote didžiausią leidžiamą kiekį

Aktyvina kraujotaką ir limfotaką

Teikia malonumą

Pagerina odos elastingumą

Pašalina suragėjusias odos ląsteles



Kokia selka atliekamas masažas esant čiurmos sąnario raiščių patempimui?

Kokias papildomas priemones geriausia naudoti, siekiant atpalaiduoti plantarinę (pėdos skliauto) fasciją?

- Stambų volą
- Masažo šepetį
- Masažinių kamuoliuką
- Dantytą volą

Kiek laiko atliekamas paruošiamasis sportinis masąžas stajerių sporto ūkose?

- 3–5 min.
- 8–12 min.
- 12–15 min.
- 5–8 min.

Kokie masažo judesiai NETAIKOMI atliekant treniruotės masažą pirtyje? Pažymėkite visus tinkamus atsakymus.

(i) Jau pasirinkote didžiausią leidžiamą kiekį

Pagalbiniai trynimo būdai

Pagrindiniai trynimo būdai

Pagrindiniai glostymo būdai

Pagalbiniai glostymo būdai

Pagalbiniai maišymo būdai

Pagrindiniai maišymo būdai

Pagrindiniai maišymo būdai

Kokia seka atliekamas masažas sergant poliomielitu?

1. Juosmens ir kryžmens priestuburinių sničių masažas
2. Juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų masažas
3. Kojos nugarinio paviršiaus masažas
4. Kojos priekinio paviršiaus masažas

TESTAS  
00:39:09

Kokios pagalbinės priemonės gali būti naudojamos savimasažui masažuojant kojas?

- Gimnastikos kamuolai
- Kamuoliukai
- Elastinės gumos
- Stambūs dantyti volai

Kokia turi būti pradinė sportininko padėtis, kai jam atliekamas priešstartinis masažas?

- Jis turi sedėti
- Jis turi gulėti ant nugaro
- Jis turi gulėti ant šono
- Jis turi gulėti ant pilvo

Kiek laiko turi praeiti, norint atlikti atkuriamaį (atstatomąjį) masažą po krūvio?

- Atliekama iškart po krūvio
- 45 min.
- 1 val.
- 30 min.



Kokia sekā atliekamas masažas seugant lētiniu bronchitū?

- 1. Segmentinīs masažas
- 2. Nugaros ir kaklo nugarinio paviršiaus masažas
- 3. Krūtinės laštos priekinio paviršiaus masažas
- 4. Krūtinės šoninio paviršiaus masažas
- 5. Krūtinės laštos priekinio paviršiaus kartotinis masažas



X +

toning/DeliveryServer/runDeliveryExecution?deliveryExecution=kve\_de\_https%3A%2F%2Flutpr01nsp.eu.premium.taocloud.org%2F%23i65a629b0e6cd0814301d117ddd290d8d1c1

TEESTAS ④ 00:40:59 100%

Kokia seka atliekamas masažas esant šlaunikaulio lūžui?

1. Segmentinis apatinės refleksogeninės zonos masažas
2. Juosmens ir kryžmensi srities bei sédmenų masažas
3. Sveikos kojos masažas
4. Lūžusios kojos nugarnio paviršiaus masažas
5. Lūžusios kojos priekinio paviršiaus masažas ir pasyvūs judesiai

TESTAS  
0040:27

100%

Vertindami pacientą, pastebė, kad jis kelia pečius (mentes), lenkdamas žastą. Ką ištarsite?

- Paciento viršutinė trapecinio raumens dalis bei mentės keliamasis raumuo yra per daug ištempti
- Tai laikoma norma
- Pacientas yra fiziškai silpnas
- Paciento viršutinė trapecinio raumens dalis bei mentės keliamasis raumuo yra sutrumpėjė

TESTAS  
00:39:42

### Kas yra reabilitacija?

- Koordinuotas kompleksinis medicinių, socialinių, pedagoginių, profesinių priemonių taikymas, siekiant maksimalaus funkcinio aktyvumo
- Gyvojo organizmo būseną, kai jis pats ir visi jo organai visiškai atlieka savo funkcijas, nesant negalių, ligų ar organizmo funkcijų sutrikimų
- Fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvinės
- Fizinių pratimų naudojimas seigančiam žmogui gydyti, siekiant greitai ir ivisoškai sugrąžinti sveikatą ir darbingumą

Kokia seka atliekamas masažas ligoninėje po miokardo infarkto?

1. Kojų priekinių paviršių masažas
2. Rankų nugarmių paviršių masažas
3. Krūtinės masažas
4. Nugaros, juosmens ir kryžmens srities bei sėdmenų masažas

TESTAS  
00:41:18

100%

Koks yra pagrindinis masažo tikslas esant hipotenzijai?

- Pagerinti kraujotaką ir medžiagų apykaitą
- Padidinti kraujospūdį
- Sumažinti kraujospūdį
- Sumažinti vegetacines nervų sistemos tonusą

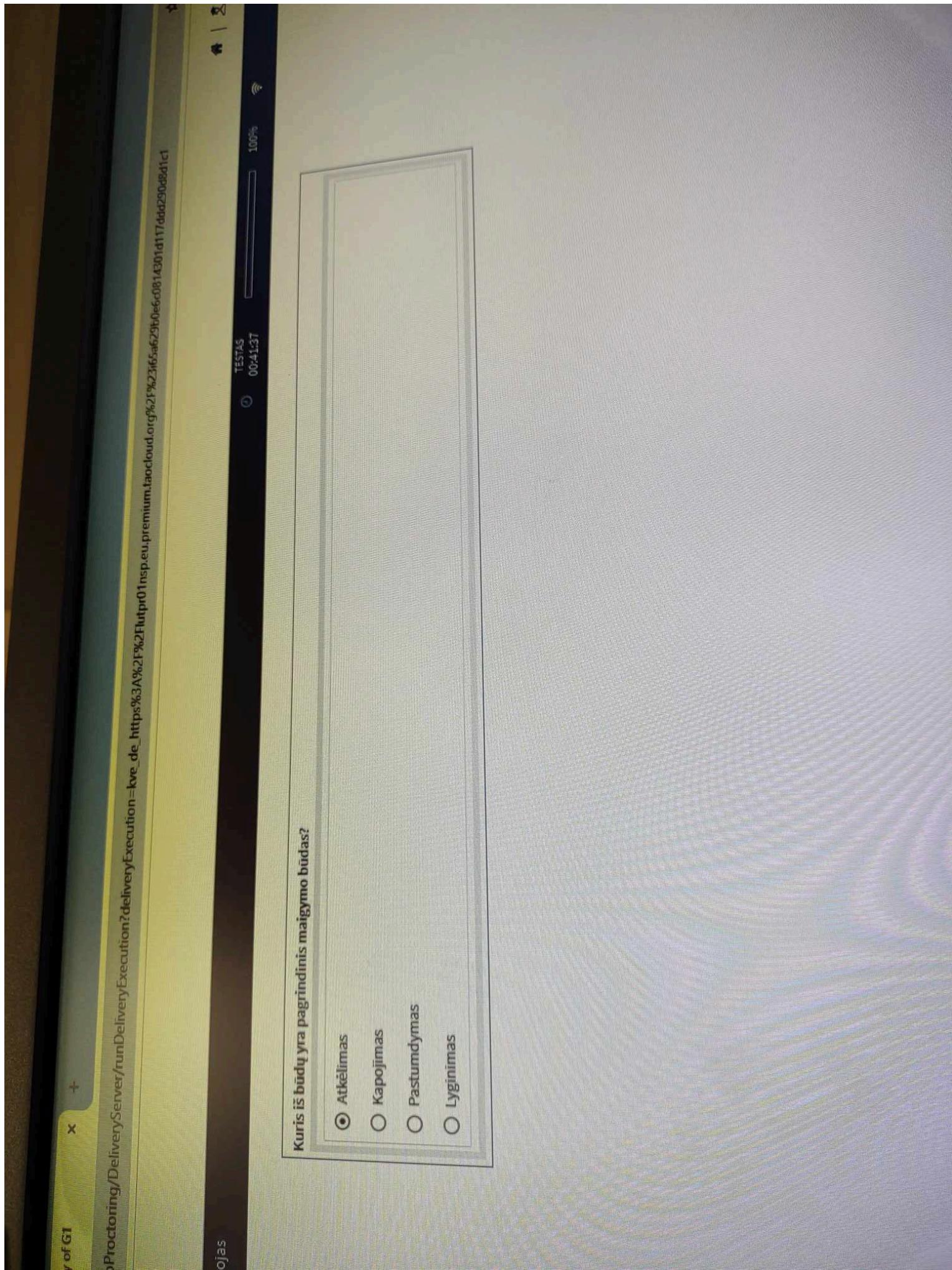


Vain yra skirtomas massīvās pagal apimtī.

- Manualinis ir pedialinis
  - Klasikinis ir netradicinis
  - Paprastasis ir kombinuotas
  - Bendrasis ir dalinis



- Sveikos galūnės masažu
- Masažu žemiau lūžio vietas
- Masažu virš lūžio vietas
- Lūžio vietas masažu
- Segmentiniu rankos ar kojos refleksogeninės zonas masažu



Wetzel et al. 2011; Vostokino et al. 2012; Vostokino et al. 2013).

- Gėlėmis glostymas
  - Glodymas lyginimių
  - Žedės apimantais glotynėmis
  - Glodymas kumpliais

Kuris teigimys, apibūdinantis pilvo masaičių, yra KI ANDINGAS?

- Masāžuoti galima tik šiltomis rankomis
  - Masāžuojant būtina nuo pirmos procedūros pamasažuoti ir vidaus organus
  - Po procedūros pacientas privalo pagulėti 20–30 min.
  - Masažo metu pacientas neturi stengtis sulaišyti dujų

X | 2 VAI DA MINKUŠEIN

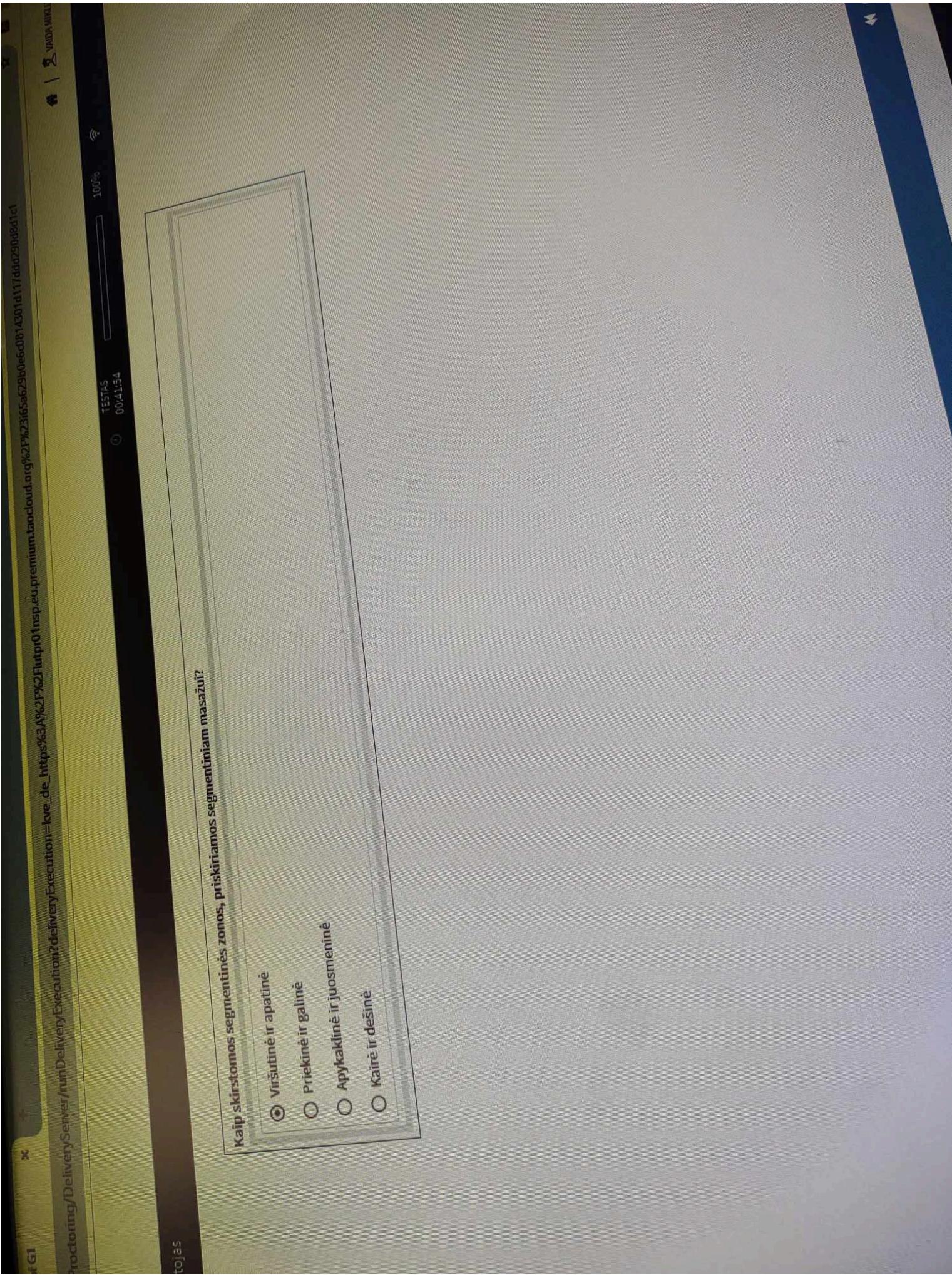
https://kve.de/\_https%3A%2F%2Futupr01esp.eu.premium.taocloud.org%2F%23165a629b0fc081a301d17d4d290d801c1

TESTAS  
00:41:31

100%

Ka pirmiausia reikia daryti esant minčių audinių ir saparių traumoms?

- Aigauti funkcija
- Malšinti skausmą
- Greitinti hematomų rezorbiciją
- Gerinti organizmo adaptaciją



KAIP SKIRTOMOS SEGMENTINĖS ZONOS, PRISKIRIAMOS SEGMENTINIUM MASAŽUI?

- Viršutinė ir apatinė
- Prieinė ir galinė
- Apylinkinė ir juosmeninė
- Kairė ir dešinė

Kaip yra skirtomos masažas pagal apimtį?

- Manualinis ir pedialinis
- Klasikinis ir netradicinės
- Paprastasis ir kombinuotas
- Bendrasis ir dalinis

### Kas yra dezinfekcija?

- Priemonių kompleksas, apimantis profilaktiką, graužikų stebėjimą, atbaudymą, naikinimą, naudojant specialius metodus ir priemones
- Priemonių kompleksas, apimantis profilaktiką, vabzdžių stebėjimą, atbaudymą, naikinimą, naudojant specialius metodus ir priemones
- Užkrečiamųjų ligų sukelėjų pašalinimas iš aplinkos (nuo daiktų, statybinių konstrukcijų, baldų, transporto priemonių ir kitų paviršių) ir jų sunaikinimas, naudojant specialius metodus bei priemones
- Etapais vykstantis procesas, apimantis graužikų stebėjimą ir naikinimą, naudojant specialius metodus ir priemones

Kokie yra nenutruksčio maijymo būdai?

- Paviršinis ir gilusis
- Plokštasis ir apimantis
- Nutruksantis ir nemutruksstantis
- Išleginis ir skersinis

Kuris iš masojo judesių priskiriamas segmentinio masažo maigymo būdams?

- Nugrežimas
- Užvertimas
- Lyginimas
- Pjovimas

Kaip rekomenduojama pradėti masažą esant diupitreno kontraktūrai?

- Visos rankos masažu
- Segmentiniu kaklo ir kniutinės priestuburinių sričių masažu
- Kojos masažu
- Juosmens ir sėdmens srities masažu

Kuris iš būdų yra pagrindinis maigymo būdas?

- Atkėlimas
- Kapojimas
- Pastumdymas
- Lyginimas

TESTAS  
00:41:51

100%



Sužymėkite, kokia yra rekomenduojama masažo namojo padėties atliekant segmentinį masažą.

- Kakta      Sėdēti      >
- Menčių sritis      Gulėti      >
- Tarpšonkauliniai ir raumenys      Gulėti arba sėdēti      >
- Kryžkaulis      Gulėti      >

Kokie judesiai yra taikomi po masažo išėjo sąnariui?

- Lenkimas ir tiesimas
- Atgręžimas ir nugręžimas
- Sukimas
- Rotacija

VAIDA MKC

TESTAS  
00:42:32

100%

Kaip pagal ergonominius principus yra skirtomos darbo zonos? Pažymėkite visus tinkamus atsakymus.

① Jau pasirinkote didžiausią leidžiamą kiekį

- Esančios vertikaloje ir horizontaloje plokštumoje
- Gamybinės ir administracinės
- Patogios ir nepatogios
- Aukštos ir žemos

Gržti

Kokia seką atliekamas bendrasis masažas?

Jus privalote bent įau pasimindi 1.



1. Nugara ir pečių lankas

2. Nugarinis kojų paviršius

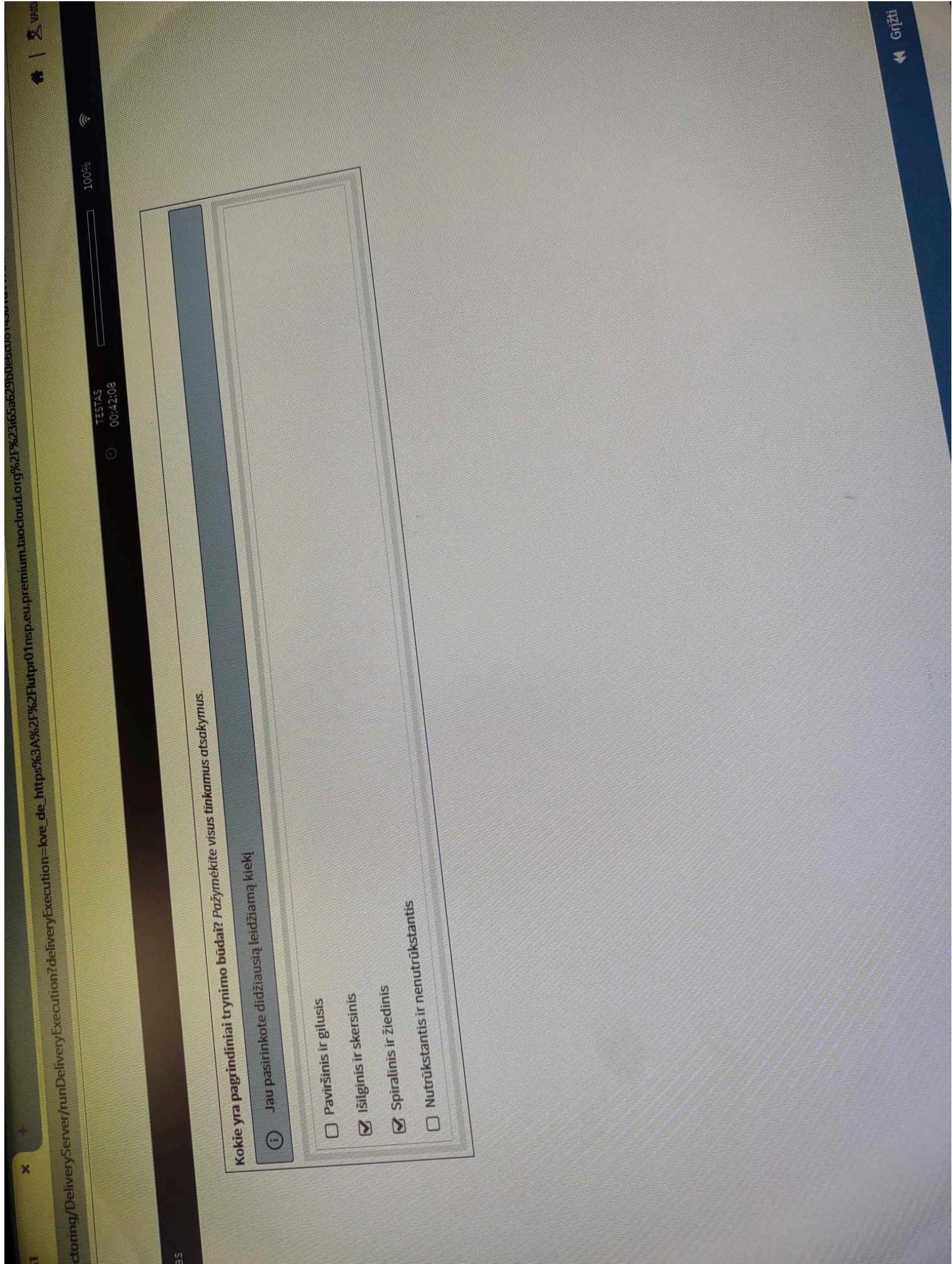
3. Priekinis kojų paviršius

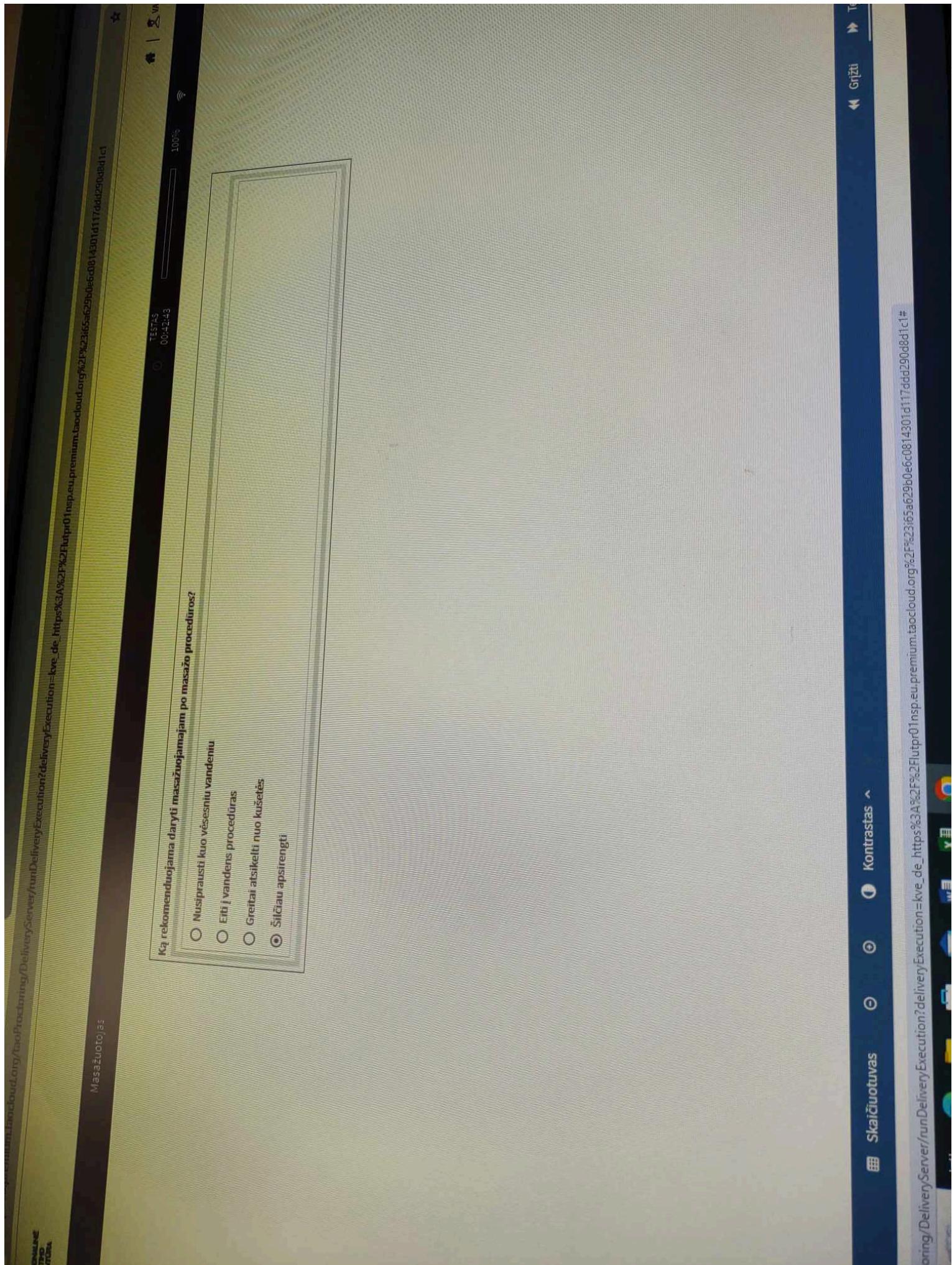
4. Pilvas

5. Krūtinė

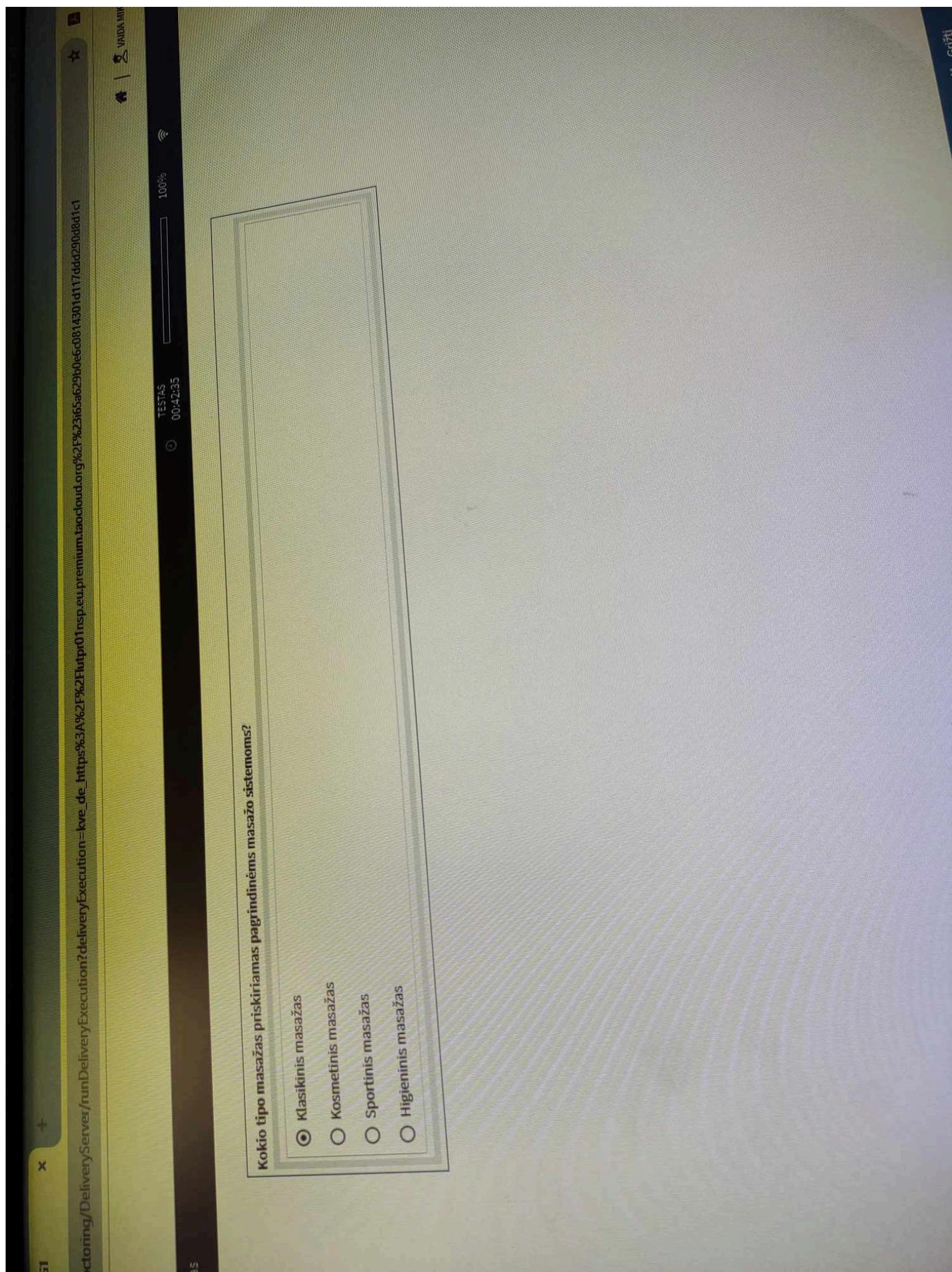
6. Priekinis kaklo paviršius

7. Rankos





- Kai liga pasireiškė dėl infekcijos
- Kai liga pasireiškė dėl išplitusio naviko
- Esant aukštai temperatūrai
- Kai liga pasireiškė dėl üminio pūlingo vidurinės ausies uždegimo



Kokia sekla atliekamas koju segmentinis masažas?

1. Priestubinės sritys
2. Proksimalinės koju dalys
3. Distalinės koju dalys



Koks rekomenduojamas darbo plotas turi būti skirtumas vienam masažuotojui bendroje patalpoje?

- 12 m<sup>2</sup>
- 18 m<sup>2</sup>
- 6 m<sup>2</sup>
- 8 m<sup>2</sup>

**Kuris teiginys apie artritą yra teisingas?**

- Neišgydžius artrito, vystosi artrozė
- Masažuojant negalima naudoti tepalu, kremu ir pan.
- Tai lėtinis sąnario uždegimas
- Esant artritui, masažas turi būti kuo energingesnis

saužuotojas

Pažymėkite, kokia rekomenduojama masažuotojo padėtis atliekant segmentinį masažą.

- Priestuburinė sritis  Stovi
- Priestuburinė kaklo sritis  Stovi
- Galvos sukimasis raumuo  Sėdi
- Peties lanko viršutinė dalis  Stovi

Koki vidaus organų (remiantis segmentinio masažo teorija) įnervuoja II–IV kaktą ir I–VIII krūtinės stanksteliai?

- Plaučius
- Širdis
- Skrandis
- Inkstus

x +

g/DeliveryServer/runDeliveryExecution?deliveryExecution=kve\_de\_https%3A%2F%2Flutpr01insp.eu.premium.taocloud.org%2F%23i65a629b0efc0814301d117ddd290d8d1c1



Kokia sekā atliekamas masažas lūžus žastikauliui?

1. Segmentinis viršutinės refleksogeninės zonos masažas
2. Sveikosios rankos masažas
3. Pečių lanko nugarinės apykaklinės srities ir peties sajario masažas
4. Dilbio ir žasto nugarinio paviršiaus masažas

>