

**Masažuotojo modulinė profesinio mokymo programa,**

**IV lygis**

**Teorinių ir praktinių užduočių**

**mokinio sąsiuvinis**

Teorinių ir praktinių užduočių mokinio sąsiuvinis parengtas įgyvendinant iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamą projektą „Lietuvos kvalifikacijų sistemos plėtra (I etapas)“ (projekto Nr. 09.4.1-ESFA-V-734-01-0001).

Teorinių ir praktinių užduočių mokinio sąsiuvinio (Masažuotojo modulinė profesinio mokymo programa, IV lygis) autoriai patvirtina, kad šiame teorinių ir praktinių užduočių mokinio sąsiuvinyje pateiktos užduotys nepažeis autorių, kurių kūriniai naudojami, teisių ir visa užduotims rengti ir iliustruoti naudota literatūra ir šaltiniai yra pateikti sąsiuvinio gale.

Teorinių ir praktinių užduočių mokinio sąsiuvinio autoriai:

Tomas Darbutas

Vaida Prakapienė

Milisenta Baranauskienė

**MODULIS „ĮVADAS Į PROFESIJĄ”**

*TESTAS ĮSIVERTINTI GEBĖJIMAMS PRIEŠ PRADEDANT MOKYTIS*

1. *Užduotis.* UŽPILDYKITE TESTĄ, PASIRINKDAMI VIENĄ TEISINGĄ ATSAKYMĄ

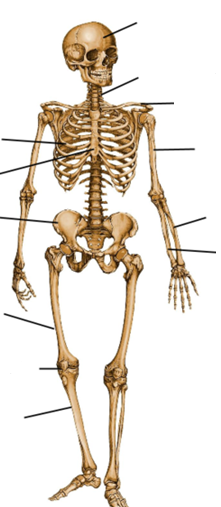
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Eil. Nr.** | **Klausimas** | **Atsakymai** | **Teisingas atsakymas** |
|  | Kas gali dirbti masažuotoju? | a) Asmenys, pasitikrinę sveikatą ir turintys sveikatos žinių pažymėjimą.  b) Asmenys, turintys masažuotojo kvalifikaciją.  c) Asmenys teikiantys masažo paslaugas. |  |
|  | Kokia oro temperatūra turi būti patalpose teikiant masažo paslaugas? | a) ne žemesnė kaip 15 laipsnių.  b) ne žemesnė kaip 18 laipsnių.  c) ne žemesnė kaip 20 laipsnių. |  |
|  | Kas gali dirbti masažuotoju? | a) Asmuo baigęs masažo kursus.  b) Asmuo baigęs masažuotojo mokymo programą.  c) Asmuo mokęsis individualiai pas masažuotoją. |  |
|  | Kas yra masažas? | a) Tai speciali procedūra, jos metu atliekant mechaninį poveikį odai.  b) Tai speciali, dozuota mechaninių ir refleksinių poveikių kūno paviršiui visuma.  c) Tai rankomis atliekama procedūra, per odą veikiant visas organizmo sistemas. |  |
|  | Kas yra sveikata pagal PSO? | a) gyvojo [organizmo](https://lt.wikipedia.org/wiki/Organizmas) būsena, kai jis pats ir visi jo [organai](https://lt.wikipedia.org/wiki/Organas) pilnai atlieka savo funkcijas.  b) Sveikata – asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė.  c) Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. |  |
|  | Kokiais gesintuvais draudžiama gesinti elektros įrengimus? | a) Angliarūgštiniais ir miltelių gesintuvais.  b) Miltelių gesintuvais.  c) Vandens, putų gesintuvais. |  |
|  | Kokios yra pagalbinės masažo priemonės? | a) Muilas, vanduo, vienkartinės priemonės.  b) Vaistinėlė, gesintuvas, dezinfekcinės priemonės.  c) Talkas, aliejus, kremas. |  |
|  | Kas atsako už masažuotojo darbo vietos švarą? | a) Masažuotojas.  b) Valytojas.  c) Įstaigos savininkas. |  |
|  | Kas yra dezinfekcija? | a) Instrumentų plovimas vandeniu.  b) Infekcinių ligų sukėlėjų naikinimas aplinkoje.  c) Instrumentų apdorojimas karštu oru. |  |
|  | Kas yra aseptika? | a) Mikroorganizmų skaičiaus sumažinimas antiseptikais.  b) Visuma priemonių, saugančių nuo aplinkos mikrobų ligonio žaizdas, audinius, organus ir kūno ertmes.  c) Įrankių valymas ir dezinfekcija. |  |
|  | Kaip vadinamas masažas atliekamas su kvapiaisiais aliejais? | a) Hidromasažas.  b) Klasikinis.  c) Aromaterapinis. |  |
|  | Koks masažas atliekamas vandens pagalba? | a) Hidromasažas.  b) Švediškas.  c) Aromaterapinis. |  |
|  | Ką turi atlikti masažuotojas prieš masažo procedūrą? | a) Nusiplauti rankas.  b) Pasitepti rankas kremu arba aliejumi.  c) Užpildyti dokumentus. |  |
|  | Koks yra didžiausias žmogaus organas? | a) Plaučiai.  b) Kepenys.  c) Oda. |  |
|  | Kokiu judesiu pradedamas masažas? | a) Glostymas.  b) Trynimas.  c) Maigymas. |  |
|  | Kuriuo atveju masažas neatliekamas? | a) Esant kosuliui.  b) Esant kraujavimui.  c) Esant raumens kontraktūrai. |  |
|  | Koks yra masažo poveikis arteriniam kraujo spaudimui? | a) Masažas didina arterinį kraujo spaudimą.  b) Masažas mažina arterinį kraujo spaudimą.  c) Masažas gali padidinti arba sumažinti arterinį kraujo spaudimą. |  |
|  | Kas klientui rekomenduojama po masažo procedūros? | a) Nusiprausti duše.  b) Ramiai pagulėti.  c) Kuo greičiau apsirengti. |  |
|  | Dirbant elektriniais įrankiais ir prietaisais būtina... | a) ...juos įžeminti.  b) ...pastebėjus gedimą juos pačiam remontuoti.  c) ... juos po panaudojimo dezinfekuoti. |  |
|  | Kokios yra pagrindinės gyvybinės žmogaus funkcijos? | a) sąmonė, kvėpavimas, kraujotaka, virškinimas.  b) sąmonė, kvėpavimas, kraujotaka.  c) atviri kvėpavimo takai ir kraujotaka. |  |

# MODULIS „KLIENTO FIZINĖS IR EMOCINĖS BŪKLĖS VERTINIMAS“

1. *Užduotis.* PAAIŠKINKITE KUO SKIRIASI TERMINAI: ANATOMIJA, FIZIOLOGIJA, PATOLOGIJA
2. *Užduotis.* UŽPILDYKITE LENTELĘ, NURODYDAMI RAUMENS PRADŽIĄ, PRISITVIRTINIMĄ BEI ATLIEKAMĄ FUNKCIJĄ

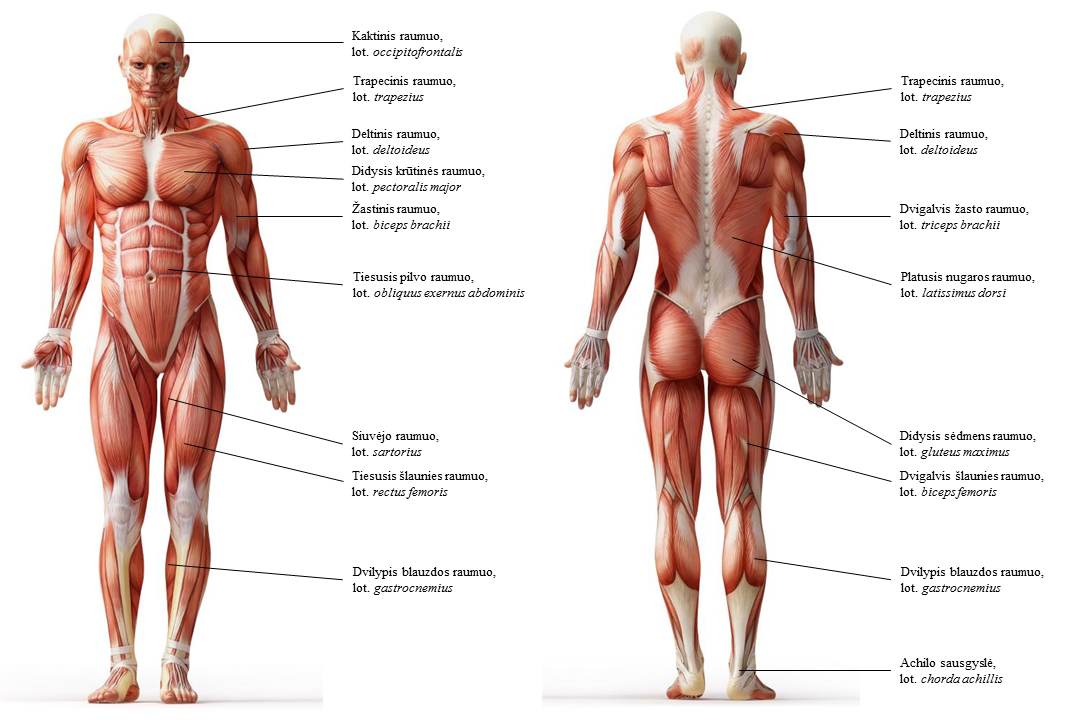
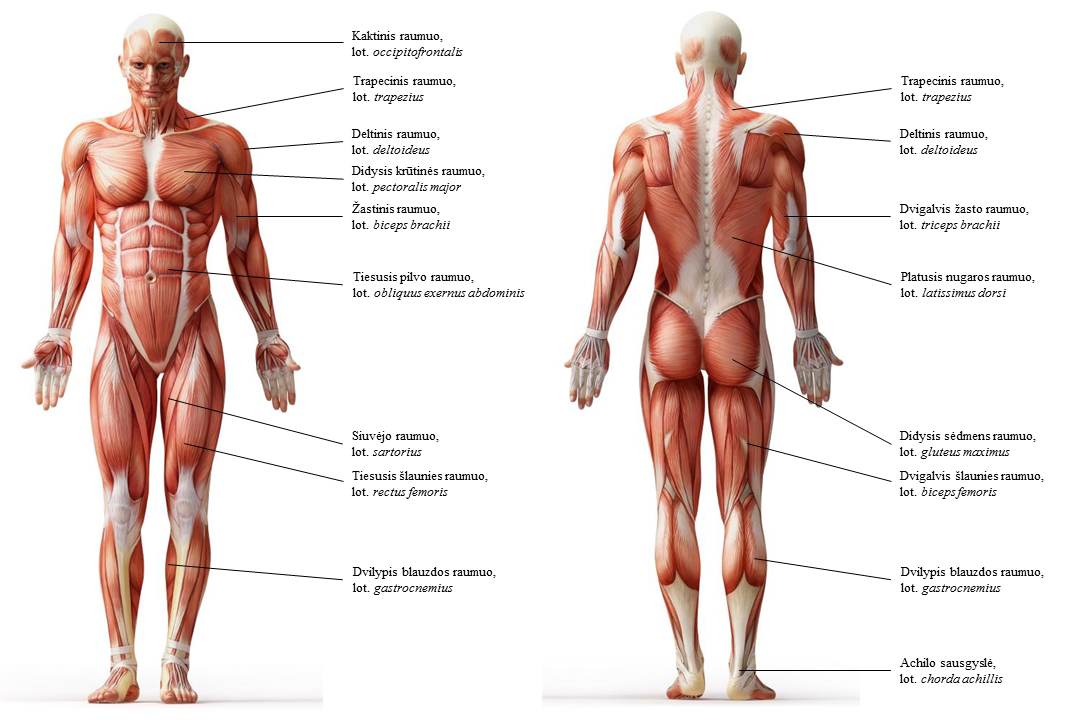
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Raumens pavadinimas | Pradžia | Prisitvirtinimas | Funkcija |
| Platusis nugaros, *m.latissimus dorsi* |  |  |  |
| Mažasis krūtinės, *m. pectoralis minor* |  |  |  |
| Pusgyslinis, *m. semitendinosus* |  |  |  |
| Podyglinis, *m.infraspinatus* |  |  |  |
| Didysis sėdmens, *m. gluteus maximus* |  |  |  |

1. *Užduotis.* ĮVARDYKITE PAŽYMĖTUS KAULUS



[*https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:%C5%BDmogaus\_skeletas.png*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:%C5%BDmogaus_skeletas.png)

1. *Užduotis.* ĮVARDYKITE PAŽYMĖTUS RAUMENIS



[*https://lt.wikipedia.org/wiki/Atramos-jud%C4%97jimo\_sistema#/media/Vaizdas:Zmogaus\_raumenys.PNG*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Atramos-jud%C4%97jimo_sistema#/media/Vaizdas:Zmogaus_raumenys.PNG)

1. *Užduotis.* UŽPILDYKITE LENTELĘ

|  |  |
| --- | --- |
| **Stuburo slanksteliai** | **Slankstelių skaičius** |
| Kakliniai |  |
| Krūtiniai |  |
| Juosmeniniai |  |
| Kryžmeniniai |  |
| Uodeginiai |  |

1. *Užduotis.* IŠANALIZUOKITE IR UŽPILDYKITE PAVEIKSLĄ

# *SIRDIS*

# *1 pav. Širdis (*[*http://www.heart.lt/pagrindinis\_meniu/kas\_yra\_sirdis/3918)*](http://www.heart.lt/pagrindinis_meniu/kas_yra_sirdis/3918))

1. *Užduotis.* ĮRAŠYKITE PRALEISTUS ŽODŽIUS

Kraujagyslės, kuriomis kraujas teka iš širdies vadinamos ................................., o kuriomis teka į širdį – .....................................

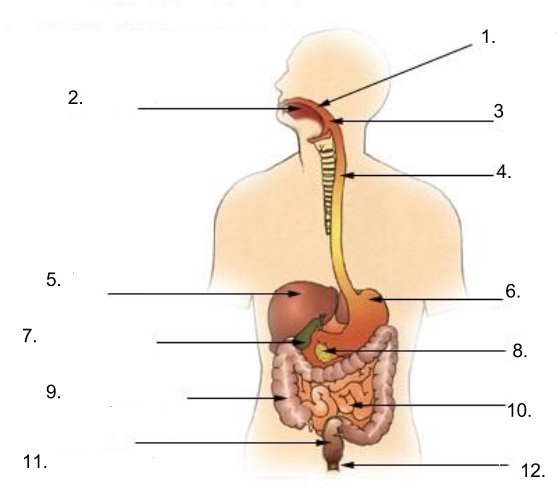
1. *Užduotis.* UŽPILDYKITE TEKSTĄ

Didysis kraujo apytakos ratas prasideda ................................. ir per aortą ............................................ išnešiojamas po visus organus bei audinius. Arterinis kraujas tampa ............................... ir per viršutinę ir apatinę tuščiąsias venas įteka į .................................., kur ir baigiasi didysis kraujo apytakos ratas.

1. *Užduotis.* KĄ VADINAME KVĖPAVIMU IR KOKIE VEIKSMAI JĮ SUDARO

# ...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE PAŽYMĖTUS ORGANUS



*https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:Vir%C5%A1kinimo\_sistemos\_organai.png*

1. *Užduotis.* ĮRAŠYKITE PRALEISTUS ŽODŽIUS

* Centrinę nervų sistemą sudaro....................................................................................................
* Nervinio audinio dalys, esančios už smegenų ribų vadinamos...................................................
* Iš nugaros smegenų išeina..................poros nugarinių nervų.
* Iš galvos smegenų išeina...........porų galvinių nervų

1. *Užduotis.* APIBŪDINKITE PATEIKTAS NERVŲ SISTEMOS DALIS

|  |  |
| --- | --- |
| SMEGENŲ DALIS | APIBŪDINIMAS |
| Smegenėlės |  |
| Galvos smegenys |  |
| Klajoklis nervas |  |
| Galinės smegenys |  |
| Nugaros smegenys |  |

1. *Užduotis.* PAŽYMĖKITE KURIAME JUTIMINIAME ORGANE GALIMA RASTI IŠVARDINTUS ELEMENTUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Akis | Trikampis  Lazdelės  Kolbelės  Kaušelis  Plaktukas  Priekalas  Kilpa  Labirintas  Prieangio langelis  Obuolys  Gyslainė  Sraigė  Stormuo  Rainelė  Krumplynas  Tinklainė  Geltonoji dėmė | Ausis |
| Uoslė |

1. *Užduotis.* APIBŪDINKITE KAS YRA SKAUSMAS IR KODĖL JIS JAUČIAMAS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* PAGAL PATEIKTUS SIMPTOMUS ATPAŽINKITE LIGĄ

|  |  |
| --- | --- |
| SIMPTOMAI | LIGA |
| Pirmieji ligos simptomai pasireiškia praėjus 2–3 savaitėms po užsikrėtimo. Ligos pradžia ūmi. Iš pradžių pasireiškia nespecifiniai požymiai – karščiavimas, silpnumas, bloga savijauta. Vėliau, pradeda berti dėmelėmis, kurios virsta pūslelėmis, pripildytomis skaidraus skysčio. Bėrimui būdinga kaita: iš pradžių atsiranda rausva dėmelė, vėliau – iškilimas, tuomet susidaro pūslelė su skaidriu skysčiu, kuriai džiūstant, užsideda šašas. Beria bangomis kas 1–2 dienas, todėl viename plote galima pamatyti visų stadijų bėrimo elementus. Išbertas vietas labai stipriai niežti. Gali berti visą kūną. |  |
| Viruso patekimo vietoje po 2-7 dienų ant paraudusios odos ir (ar) gleivinės atsiranda grupinės skausmingos pūslelės, niežėjimas, deginimas. Jeigu pūslelės (bėrimai) atsiranda lytinių organų srityje, gali būti skausmingas šlapinimasis, padidėti kirkšnių limfmazgiai bei atsirasti bendrų negalavimo simptomų (pakyla temperatūra, atsiranda bendras silpnumas, raumenų, galvos skausmai). Iš pradžių infekcija dėl savo požymių pastebima, vėliau, po 2 ar 3 savaičių, požymiai išnyksta. Infekcija gali kartotis, nes užsikrėtus virusu, jis išlieka organizme visą gyvenimą. |  |

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE, KAS BŪDINGA MANIAKINIAM SINDROMUI

* liguistai prislėgta nuotaika
* sumažėjęs miego poreikis
* pagreitėjęs mąstymas, minčių antplūdis
* dėmesio sutrikimai
* suicidinės mintys
* logorėja

1. *Užduotis.* PAŽYMĖKITE, KURIE IŠ ŠIŲ SIMPTOMŲ BŪDINGA DEPRESIJAI

* sulėtėjęs mąstymas
* liguistai prislėgta nuotaika
* pagreitėjęs mąstymas, minčių antplūdis
* nuolat jaučiamas nuovargis, silpnumas
* suicidinės mintys
* logorėja

1. *Užduotis.* SUSIEKITE APIBRĖŽIMĄ SU LABIAUSIAI TINKAMU JO PAAIŠKINIMU

|  |  |
| --- | --- |
| Ekstazė | Liguistai pakili nuotaika |
| Manija | Visiškas emocijų išblėsimas, nesugebėjimas jausti, liguistas abejingumas viskas |
| Nerimas | Pablogėjusi nuotaika, nepasitenkinimas aplinkiniais, dirglumas |
| Apatija | Ypatingai stipraus džiaugsmo, laimės, susižavėjimo būsena |
| Disforija | Vidinė įtampa, artėjančios nelaimės nuojauta |

1. *Užduotis.* ĮRAŠYKITE PRALEISTĄ ŽODĮ

.......................................... – trumpalaikis sąmonės netekimas, pasireiškiantis dėl laikino kraujo tėkmės į smegenis sumažėjimo.

1. *Užduotis.* IŠVARDINKITE SĄNARIŲ IŠNIRIMO POŽYMIUS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE DAŽNIAUSIUS PAVOJINGOS BŪKLĖS POŽYMIUS

|  |  |
| --- | --- |
| DAŽNIAUSI POŽYMIAI | PAVYZDŽIAI |
| Neįprastas garsas |  |
| Neįprastas vaizdas |  |
| Neįprasti kvapai |  |
| Neįprasta išvaizda ir elgsena |  |

1. *Užduotis.* PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMAI IŠTIKUS SAULĖS SMŪGIUI

...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* SUSIEKITE

|  |  |
| --- | --- |
| Arterinis kraujavimas | Kraujas tamsiai raudonas, teka silpna srove |
| Veninis kraujavimas | Kraujas ryškiai raudonas, trykšta pulsuojančia srove |
| Kapiliarinis kraujavimas | Kraujuoja į vidines kūno ertmes |
| Vidinis kraujavimas | Kraujas teka iš smulkiųjų kraujagyslių |

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMUS ESANT NUALPIMUI

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMUS ESANT KRAUJAVIMUI IŠ NOSIES

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* IŠVARDINKITE IR APRAŠYKITE ODOS BĖRIMO ELEMENTUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NETUŠTUMINIAI |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| TUŠTUMI-NIAI |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. *Užduotis.* KOKS DOKUMENTAS REGLAMENTUOJA MASAŽUOTOJO PROFESINĘ VEIKLĄ

.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KONSTRUKTYVŪS KONFLIKTO SPRENDIMO BŪDAI YRA
   1. kompromisas
   2. konkurencija
   3. bendradarbiavimas
   4. vengimas
2. *Užduotis.* IŠVARDINKITE VEIKSNIUS, KURIE DARO DIDŽIAUSIĄ ĮTAKĄ ŽMOGAUS SVEIKATAI

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE KAS YRA DARBO HIGIENA

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* IŠVARDINKITEKOKIOS IŠSKIRIAMOS BENDRAVIMO RŪŠYS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* PABAIKITE SAKINĮ

Neverbalinis bendravimas apima ............................................................................................................

1. *Užduotis.* IŠVARDINKITE SVEIKOS MITYBOS PAGRINDINIUS PRINCIPUS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE PAGRINDINES GRŪDINIMOSI PRIEMONES IR TAISYKLES

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# MODULIS „KLASIKINIO IR SEGMENTINIO MASAŽO ATLIKIMAS“

# *Užduotis.* KAS YRA MASAŽAS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* KAIP MASAŽAS SKIRSTOMAS PAGAL APIMTĮ

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PAGAL KĄ MASAŽAS SKIRSTOMAS Į GYDOMĄJĮ, SPORTINĮ, HIGIENINĮ, KOSMETINĮ

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APIBŪDINKITE, KAM TAIKOMAS

|  |  |
| --- | --- |
| Gydomasis masažas |  |
| Higieninis masažas |  |
| Sportinis masažas |  |
| Kosmetinis masažas |  |

# *Užduotis.* SUGRUPUOKITE MASAŽUS

|  |  |
| --- | --- |
| ManualinisKlasikinisŠvediškasPedialinisSuomiškasAparatinisRefleksinisNekontaktinisTaškinisKombinuotas | PAGAL ATLIKIMO PRIEMONES |
| PAGAL SISTEMAS IR JŲ GRUPES |

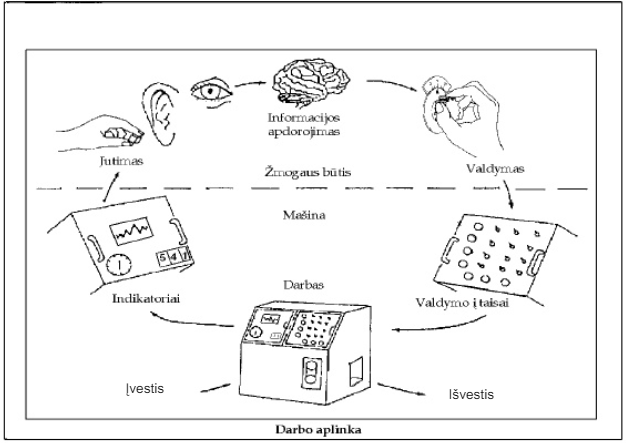
# *Užduotis.* ĮVARDINKITE KOKS YRA BENDRAS MASAŽO POVEIKIS ŽMOGAUS ORGANIZMUI

.....................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APIBŪDINKITE MASAŽO POVEIKĮ

|  |  |
| --- | --- |
| Nervų sistemai |  |
| Odai |  |
| Raumenims, raiščiams, sausgyslėms |  |
| Kraujo ir limfos sistemoms |  |
| Medžiagų apykaitai ir vidaus organams |  |

1. *Užduotis.*YRA IŠSKIRIAMI TRYS ERGONOMIKOS LYGMENYS. KURIS IŠ LYGMENŲ LABIAUSIAI TAIKOMAS MASAŽUOTOJO DARBE: .....................................................................
2. *Užduotis.*ĮVARDINKITE IR APRAŠYKITE KOKIA SISTEMA PAVAIZDUOTA PAVEIKSLE



(Kaminskas, 2005)

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE MASAŽO KABINETO INVENTORIŲ.

|  |  |
| --- | --- |
| Inventorius | Aprašymas |
| Masažo stalas |  |
| Masažo kėdė |  |
| Staliukas rankoms masažuoti |  |
| Voleliai, pusvoleliai |  |
| Spintelė priemonėms susidėti |  |
| Kriauklė su karštu ir šaltu vandeniu, muilas |  |
| Dezinfekcinės priemonės |  |
| Medicininė vaistinėlė |  |

# *Užduotis.* IŠVARDINKITE REIKALAVIMUS MASAŽUOTOJUI

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* IŠVARDINKITE KLASIKINIO MASAŽO BŪDUS

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PAAIŠKINKITE, KURIUO KLASIKINIO MASAŽO BŪDU PRADEDAMAS MASAŽAS IR KODĖL

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* SUGRUPUOKITE PAGRINDINIUS MASAŽO BŪDUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glostymas | Nenutrūkstantis išilginisNutrūkstantisNenutrūkstantisApimantis nenutrūkstantisIšilginisSkersinisPlokščias paviršinisGilusisŽiedinisStabilusLabilusTaškinisSpiralinis | Maigymas |
| Trynimas | Vibracija |

1. *Užduotis.*SUGRUPUOKITE PAGALBINIUS MASAŽO BŪDUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glostymas | Plokščias žiedinisPusiau žiedinisŽiedinis apimantisLyginimasSustūmimasPastūmimasIštempimasPjovimasKapojimasKryžminisGrėblinisKrumpliaisŽnyplinisPažnaibymasVolavimasVoliojimasPlekšnojimasŠtrichavimasPunktavimasPastumdymasSuspaudimasPaspaudimasPurtymasUžvertimasSukratymasPakratymasPadaužymas | Maigymas |
| Trynimas | Vibracija |

# *Užduotis.* KOKS YRA FIZIOLOGINIS GLOSTYMO POVEIKIS

.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PABAIKITE SAKINĮ

# Jei glostymas yra atliekamas norint pagreitinti limfos tekėjimą, reikia glostyti

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* KAS YRA TRYNIMAS

.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* PABAIKITE SAKINĮ

Trynimas turi paruošti audinius ..............................................................................................................

1. *Užduotis.*KAS ČIA APRAŠYTA: SUIMTI IR FIKSUOTI RAUMENĮ – JĮ ATKELTI – SUSPAUSTI, NUGRĘŽTI – SUSTUMTI, IŠTEMPTI.

..................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ

Maigyti galima iš apačios į viršų ir .........................................................................................................

1. *Užduotis.*KAS YRA VIBRACIJA

.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ

Vibracija veikia giliai, ir įvairiapusiškai įvairius audinius, ypatingai......... audinį

1. *Užduotis.*KAIP YRA SKIRSTOMI MASAŽO METU ATLIEKAMI JUDESIAI
2. *Užduotis.*UŽPILDYKITE LENTELĘ PAŽYMĖDAMI + ŽENKLU, KURIUOSE SĄNARIUOSE KOKIE JUDESIAI TAIKOMI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sąnarys | Lenkimas - tiesimas | Atitraukimas - pritraukimas | Atgręžimas - nugręžimas |
| Riešo sąnarys |  |  |  |
| Alkūnės sąnarys |  |  |  |
| Peties sąnarys |  |  |  |
| Čiurnos sąnarys |  |  |  |
| Kelio sąnarys |  |  |  |
| Klubo sąnarys |  |  |  |

1. *Užduotis.*PAŽYMĖKITE KADA NEGALIMA ATLIKTI MASAŽO:

* Esant plokščiapėdystei
* Esant kontraktūroms
* Esant dideliam psichiniui nuovargiui
* Esant pilvo skausmams
* Esant Parkinsono ligai
* Esant dideliam fiziniam nuovargiui
* Esant proriazei
* Esant cukriniam diabetui
* Esant edemai
* Esant vaikų cerebriniam paralyžiui

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ – VIDINIAI MŪSŲ ORGANIZMO RYŠIAI EGZISTUOJA DĖKA TOKIŲ REFLEKSŲ KAIP

....................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*UŽPILDYKITE LENTELĘ

|  |  |
| --- | --- |
| Organas | Nugaros smegenų segmentas |
| Plaučiai ir bronchai |  |
| Skrandis |  |
| Žarnynas |  |
| Kepenys, tulžies pūslė |  |
| Kasa |  |
| Blužnis |  |
| Širdis |  |

1. *Užduotis.*SUDĖLIOKITE Į LENTELĘ ŠIUOS SEGMENTINIO MASAŽO BŪDUS: ĮGRĘŽIMAS, PJOVIMAS, SPAUDIMAS, GNYBIS

|  |  |
| --- | --- |
| Specialieji trynimo būdai | Specialieji maigymo būdai |
|  |  |
|  |  |

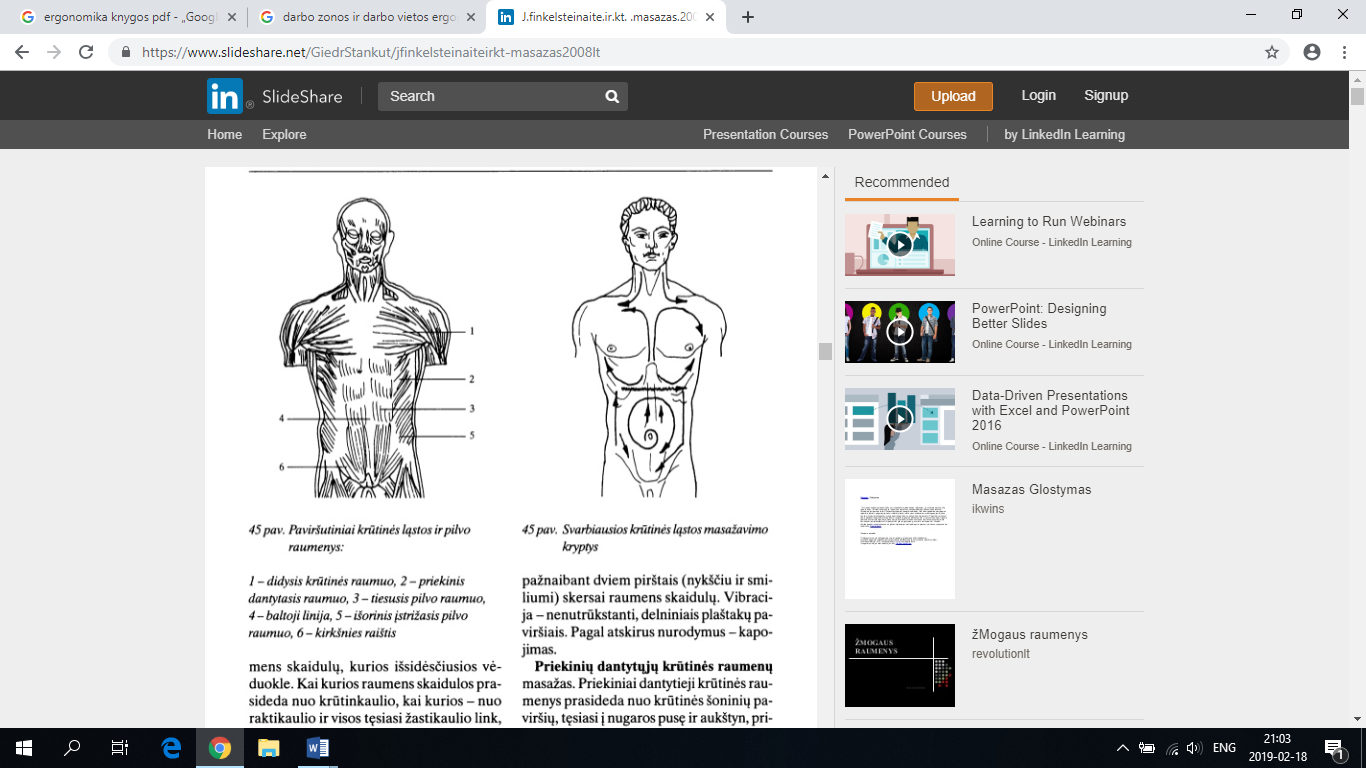
1. *Užduotis.*KOKIĄ ZONĄ MASAŽUOJANT GALI ATSIRASTI NEMALONŪS POJŪČIAI ŠLAPIMO PŪSLĖS IR ŠIRDIES SRITYJE

# ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*PABAIKITE SAKINĮ: Galvos masažas skirstomas į

.................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.*APRAŠYKITE KAS PAVAIZDUOTA PAVEIKSLE



# (Finkelšteinaitė, 2008)

# *Užduotis.* KAIP SKIRSTOMAS KRŪTINĖS LĄSTOS MASAŽAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APRAŠYKITE KOKIA TURI BŪTI MASAŽUOJAMOJO PADĖTIS, KAI MASAŽUOJAMAS PILVAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* KOKIUS VIDAUS ORGANUS MASAŽUOJANT IŠ PRADŽIŲ MASAŽUOJAMASIS GULI ANT NUGAROS, O PO TO ANT PILVO

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* ATLIEKANT NUGAROS MASAŽĄ ATSARGIAU MASAŽUOJAMOS SRITYS YRA

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* ĮVARDINKITE KUO SKIRIASI RANKOS IR VIRŠUTINĖS GALŪNĖS MASAŽAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* ĮVARDINKITE KUO SKIRIASI APATINĖS GALŪNĖS IR KOJOS MASAŽAS

# .......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APRAŠYKITE KOKIA SEKA ATLIEKAMAS BENDRASIS MASAŽAS

# ...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# MODULIS „GYDOMOJO MASAŽO ATLIKIMAS“

# Užduotis. KAS YRA GYDOMASIS MASAŽAS IR KOKIE PAGRINDINIAI JO BŪDAI

# .................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# Užduotis. ĮVARDINKITE KUO SKIRIASI GYDOMOJO MASAŽO PAGRINDINIAI IR PAGALBINIAI BŪDAI

# .................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# Užduotis. PARAŠYKITE PAVADINIMUS, KOKIOMIS KRYPTIMIS PAVAIZDUOTI RANKŲ JUDESIAI, ATLIEKANT GYDOMĄJĮ MASAŽĄ

# .............................

# .............................

# .............................

# .............................

# .............................

# Užduotis. APRAŠYKITE KOKIA EILĖS TVARKA YRA ATLIEKAMAS GYDOMASIS MASAŽAS

# .................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# Užduotis. UŽBAIKITE IR ĮVARDINKITE TAIKOMUS JUDESIUS ATLIEKAMUS PO MASAŽO

Pasyvus judesys – ...................................................................................................................................

.......................................... – kai pacientas/klientas judesius atlieka pats.

Aktyvus judesys su pasipriešinimu – ......................................................................................................

# Užduotis. ĮRAŠYKITE PASTRAIPOJE TRŪKSTAMUS ŽODŽIUS

# Fiziologinis judesių poveikis: Judesiai teigiamai veikia ne tik raumenis, .......................................... bei raiščius, bet turi ir bendrą ................................................ visam organizmui. Lėtu tempu atliekami ................................... veikia raminamai. Jų poveikis yra tonizuojantis, gerinantis ................................. mitybą, sąlygojantis pakenktos ................................... normalizavimą, lavinantis kompensacinius mechanizmus.

# Užduotis. KOKS PAGALBINIS VIBRACIJOS BŪDAS YRA TAIKOMAS, KAIP NETIESIOGINIS VIDAUS ORGANŲ MASAŽAS

# Paspaudimas;

# Pažnaibymas;

# Sukratymas;

# Suspaudimas;

# Užvertimas;

# Voliojimas;

# Pastumdymas.

# Užduotis. APIBŪDINKITE MASAŽO POVEIKĮ VIRŠKINIMO SISTEMAI

# ..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. Užduotis. KOKS PAGALBINIS MAIGYMO BŪDAS YRA TAIKOMAS ESANT UŽKIETĖJUSIEMS VIDURIAMS

* Suspaudimas;
* Ištempimas;
* Kapojimas;
* Plekšnojimas;
* Paspaudimas;
* Spiralinis maigymas;
* Štrichavimas.

1. Užduotis. KOKIOMIS VIRŠKINIMO ORGANŲ LIGOMIS SERGANT MASAŽAS YRA REKOMENDUOJAMAS

* Sergant lėtiniu gastritu;
* Sergant opa;
* Esant nusileidusiam skrandžiui;
* Po apendicito operacijos;
* Po inksto pašalinimo dėl vėžio;
* Ūmus pilvo organų uždegimas;
* Sergant žarnyno ligomis.

# Užduotis. SUŽYMĖKITE RODYKLĖMIS, KURI KVĖPAVIMO SISTEMOS LIGA YRA KONTRAINDIKACIJA MASAŽUI, O KURI INDIKUOTINA

|  |  |
| --- | --- |
| Ūmi bronchito stadijaLėtinė nespecifinė kvėpavimo sistemos ligaBronchinė astmaŪmi plaučių tuberkuliozės stadijaŪmi eksudacinio pleurito stadijaPulmokardialinis nepakankamumasLėtinis bronchitasKvėpavimo nepakankamumasLėtinė obstrukcinė plaučių liga | Indikacija |
| Kontraindikacija |

# Užduotis. ĮRAŠYKITE SAKINIO DALIS

# Sergant ginekologinėmis ligomis yra taikomas ................................. ir ............................... masažas.

# Užduotis. ESANT NEPAKANKAMAI PIENO SEKRECIJAI MAITINIMO METU ARBA PIENO STAZEI MASAŽUOJAMA KRYPTIS

# nuo kaklo link krūties pagrindo;

# nuo krūties pagrindo spenelio link;

# nuo spenelio link krūties pagrindo.

# Užduotis. PABRAUKITE KURIE MASAŽO BŪDAI YRA KONTRAINDIKUOTINI SERGANT KOJŲ VENŲ LIGOMIS

# Nenutrūkstanti vibracija;

# Plekšnojimas;

# Maigymas;

# Trynimas.

# Kapojimas;

# Glostymas.

# Užduotis. KOKIE TIKSLAI KELIAMI ESANT HIPOTENZIJAI IR HIPERTENZIJAI

# ..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# Užduotis. KOKS NERVŲ SISTEMOS SUTRIKIMAS PAVAIZDUOTAS PAVEIKSLE

# Vaizdo rezultatas pagal uÅ¾klausÄ ânerve facial paralysisâ

# [*https://www.uwhealth.org/facial-paralysis/about-facial-nerve-paralysis/42948*](https://www.uwhealth.org/facial-paralysis/about-facial-nerve-paralysis/42948)

# .................................................................................................................................................................

# Užduotis. KOKIUS MASAŽO BŪDUS TAIKYSITE SERGANT TRIŠAKIO NERVO NEURALGIJA

# .................................................................................................................................................................

# Užduotis. KAS TAI, ĮRAŠYKITE

# .................................... – tai visiškas raumens judesių išnykimas dėl periferinio motorinio neurono pažeidimo.

# Užduotis. PAVADINKITE NERVŲ SISTEMOS PAŽEIDIMUS (SINDROMUS)

# body-paralysis

# *www.internationalphysicaltherapy.com*

# .................................................... ..................................................... ......................................................

# Užduotis. KOKS MASAŽO TIKSLAS KELIAMAS SERGANT HEMIPLEGIJA

# mažinti medžiagų apykaitos produktus;

# mažinti spazminių raumenų dirglumą;

# didinti raumenines kontraktūras;

# masažas kontraindikuotinas.

# Užduotis. ĮVARDINKITE APIBRĖŽIMO PAVADINIMĄ

# ............................................................... yra pastovus judesio ir padėties (pozos) sutrikimas, sukeltas neprogresuojančio galvos smegenų pažeidimo nėštumo, gimdymo metu, naujagimiams, ankstyvosios vaikystės metu ar dėl paveldimų savybių.

# Užduotis. KOKIA YRA PAGRINDINĖ MOTORINĖS RAIDOS SUTRIKIMO PRIEŽASTIS KŪDIKYSTĖJE SERGANT DAUNO SINDROMU

# žemas raumenų tonusas;

# aukštas raumenų tonusas;

# koordinacijos sutrikimas;

# protinis atsilikimas.

# Užduotis. PAGAL SIMPTOMUS NUSTATYKITE, KOKIA TAI LIGA

# Simptomai: nugaros skausmas, nevienodai atsikišusios mentės, vienas klubas, petys aukščiau už kitą. Tai yra ....................................................... .

# Užduotis. APRAŠYKITE ŽIŪRĖDAMI Į PAVEIKSLĖLĮ, KURIUOS RAUMENIS STIPRINSITE, KURIUOS ATPALAIDUOSITE

# Vaizdo rezultatas pagal uÅ¾klausÄ âmasazai esant stuburo iskrypimamsâ

# *https://sveikatosgama.lt/stuburo-iskrypimas-skolioze/*

# Užduotis. KURIOS BLAUZDOS PUSĖS RAUMENIS REIKIA STIPRINTI ESANT „ X“ FORMOS BLAUZDOMS

# .................................................................................................................................................................

# Užduotis. KURIOS BLAUZDOS PUSĖS RAUMENIS REIKIA STIPRINTI ESANT „ O“ FORMOS BLAUZDOMS

# .................................................................................................................................................................

# Užduotis. APIBŪDINKITE PACIENTO PADĖTĮ ATLIEKANT MASAŽĄ PO PILVO ERTMĖS OPERACIJOS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# Užduotis. KOKS GYDOMASIS MASAŽAS BUS SKIRIAMAS PACIENTUI POOPERACINIAME LAIKOTARPYJE, (PAVAIZDUOTAME PAVEIKSLĖLYJE)

# SusijÄs vaizdas

# *http://mtsprendimai.lt/wp-content/uploads/2015/10/Protezavimo-atmintine.pdf*

# .................................................................................................................................................................

# Užduotis. JUDAMOJO APARATO LIGŲ IR TRAUMŲ ATVEJAIS MASAŽUOJANT NETAIKOMI

# Padaužymas;

# Trynimas;

# Kapojimas;

# Plekšnojimas;

# Maigymas.

# Užduotis. IŠVARDINKITE MASAŽO TIKSLUS ESANT ŪMIAM RAUMENS SPAZMUI

# 1) .......................................................;

# 2) .......................................................;

# 3) ........................................................

# Užduotis. KAS YRA DIUPITRENO KONTRAKTŪRA

# tai sausgyslių makščių uždegimas;

# tai delno aponeurozės randinis susiraukšlėjimas, dėl kurios vystosi lenkiamosios pirštų kontraktūros;

# tai ūmus arba chroniniai antkaulio uždegimai, dažnai pasitaikantys sportininkams.

# tai sąnarių uždegimai.

# Užduotis. ŠI LIGA DĖL DAŽNŲ TRAUMŲ PASIREIŠKIA SPORTININKAMS, KOKIA

# artritas;

# epikondilitas;

# tendinitas;

# diupitreno kontraktūra.

# Užduotis. SUDARYKITE MASAŽO PLANĄ ESANT KULNO SAUSGYSLĖS TENDINITUI

# ..........................................;

# ..........................................;

# ...........................................

# Užduotis. UŽBAIKITE SAKINĮ

# Sumušus audinius, trūksta kraujagyslės, įvyksta kraujo išsiliejimas į audinius, susidaro ..................................................... .

# Užduotis. IŠVARDINKITE DAŽNIAUSIAS SĄNARIŲ TRAUMAS

# ..................................................................................................................................................................

# Užduotis. ĮVARDINKITE MASAŽO YPATUMUS PO KELIO SĄNARIO OPERACIJOS NUĖMUS ĮTVARĄ

# .....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# Užduotis. KURIUO ATVEJU, ARTRITŲ AR ARTROZIŲ, MASAŽAS YRA ENERGINGESNIS

# ..............................................

# Užduotis. LIGONIUI DIAGNOZUOTA ABIPUSĖ KOKSARTROZĖ, KĄ MASAŽUOSITE

# kelių sąnarius;

# alkūnės sąnarius;

# klubo sąnarius;

# riešo sąnarius;

# peties sąnarius;

# čiurnos sąnarius.

# Užduotis. KAS YRA KAULŲ LŪŽIS, IR KOKIŲ RŪŠIŲ JIE BŪNA

# .................................................................................................................................................................

# Užduotis. KOKIE LŪŽIŲ TIPAI PAVAIZDUOTI PAVEIKSLĖLYJE, ĮVARDINKITE

# luziai

# [*https://m.ufhealth.org/broken-bone*](https://m.ufhealth.org/broken-bone)

# 1) ................................. 2) .................................... 3) .....................................

# Užduotis. ĮVARDINKITE MASAŽO UŽDAVINIUS ESANT RANKŲ IR KOJŲ KAULŲ LŪŽIAMS

# ......................................................................;

# ......................................................................;

# ......................................................................;

# ......................................................................;

# Užduotis. PAŽYMĖKITE, KUR YRA KONTRAINDIKACIJA, O KUR INDIKACIJA MASAŽUI PO GALŪNIŲ AMPUTACIJŲ

# aukšta temperatūra ....................................................;

# taisyklingas bigės galas .............................................;

# ūmus tromboflebitas ..................................................;

# pūliuojantis židinys ...................................................;

# siūlai išimti ................................................................;

# skausmai bigėje ........................................................ .

# Užduotis. KODĖL YRA LABAI SVARBU STIPRINTI SĖDMENŲ RAUMENIS, ESANT AMPUTUOTAI BLAUZDAI

# ..................................................................................................................................................................

# Užduotis. APRAŠYKITE KAS YRA FANTOMINIAI SKAUSMAI

# ..................................................................................................................................................................

# Užduotis. KLIENTUI DIAGNOZUOTAS RIEŠO SĄNARIO SUMUŠIMAS. KOKIE BUS MASAŽO UŽDAVINIAI

# ..................................................................................................................................................................

# Užduotis. KOKĮ MASAŽĄ REKOMENDUOSITE PACIENTUI PO KRŪTIES PAŠALINIMO OPERACIJOS

# Tik rankos masažą;

# Tik krūtinės masažą;

# Rankos ir krūtinės masažą;

# Apykaklės masažą;

# Rankos pirštų masažą;

# Nugaros masažą.

# Užduotis. KĄ REKOMENDUOSITE VYRUI 45 METŲ, PO KELIO SĄNARIO OPERACIJOS NUĖMUS ĮTVARĄ

# Kojų ir rankų masažą;

# Švelnus kelio sąnario masažas;

# Šlaunies keturgalvio raumens energingas masažas;

# Pasyvūs judesiai per kelio sąnarį;

# Aktyvūs lenkimo ir tiesimo pratimai;

# Tik čiurnos sąnario masažas, be jokių judesių.

# Užduotis. SUJUNKITE RODYKLĖMIS ↔ PAŠALINES REAKCIJAS MASAŽO METU IR PRIEMONES JŲ PAŠALINIMUI

|  |  |
| --- | --- |
| Pašalinės reakcijos: | Priemonės pašalinių reakcijų pašalinimui: |
| 1. Masažuojant mentę, ranka nutirpsta, atsiranda skruzdėliukų lakstymo jausmas, badymas | a) Masažuoti ties didžiuoju šlaunikaulio gūbriu ir sėdimuoju gumburu |
| 2. Masažuojant kaklo sukamąjį raumenį atsiranda galvos skausmai, nuovargio jausmas, svaigimas | b) Visos priekinės krūtinės ląstos masažas |
| 3. Masažuojant juosmeninius slankstelius atsiranda skausmai ir parestezijos kojoje | c) Masažuoti pažasties duobėje |
| 4. Masažuojant nugarą jaučiamas trapecinio raumens ir krūtinės didžiojo raumens tonuso padidėjimas | d) Apatinės pilvo dalies masažas, lengvas juosmens masažas |
| 5. Masažuojant juosmens sritį atsiranda buki skausmai šlapimo pūslės srityje, spaudimas apatinėje pilvo dalyje | e) Kaktos masažas, trapecinio raumens masažas, akių obuolių paspaudimas |

# MODULIS „SPORTINIO MASAŽO ATLIKIMAS“

# *Užduotis.* APIBŪDINKITE KAS YRA SPORTINIS MASAŽAS IR ĮVARDINKITE KOKIOS YRA SPORTINIO MASAŽO RŪŠYS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

# *Užduotis.* APRAŠYKITE KAIP ATSKIRSITE AR PACIENTAS TURI RAUMENINĖS FASCIJOS SUTRUMPĖJIMĄ AR TRIGERINĮ TAŠKĄ

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* SURAŠYKITE Į LENTELĘ SPORTINIO MASAŽO INDIKACIJAS IR KONTRAINDIKACIJAS

|  |  |
| --- | --- |
| Kontraindikacijos | Indikacijos |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. *Užduotis.* ĮRAŠYKITE PRALEISTUS ŽODŽIUS

Sportinis masažas yra daromas norint patobulinti ................................... fiziškai, darbingumui ........................................., padėti jam greičiau pasiekti bei stiprinti sportinę formą, efektyviai ..................................... varžyboms bei atgauti darbingą po didelių fizinių krūvių ar protinio įtempimo.

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE KOKIE MASAŽŲ STILIAI TAIKOMI SPORTINIAME MASAŽE

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KOKS MASAŽAS TAIKOMAS SPORTININKUI PRIEŠSTARTINĖJE BŪSENOJE

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* ĮRAŠYKITE PRALEISTUS ŽODŽIUS

Reabilituojamas ne organas, ne organų sistema, bet ...............................................................................

Reabilitacijos tikslas nėra tik paciento sugrąžinimas įdarbinę veiklą, bet siekimas ...............................

..................................................................................................................................................................

Reabilitacija apima ne tik medicinines, bet ir ....................................................................... priemones.

Reabilitacija yra ....................................................................., ji negali tęstis visą gyvenimą.

1. *Užduotis.* ESANT LIGAI SUDAROMAS PLANAS IKI PASVEIKIMO. ĮVARDINKITE VISUS ETAPUS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* RANKOS ATVEDIMAS YRA RIBOTAS. KOKIUS RAUMENIS REIKĖTŲ MASAŽUOTI NORINT PAGERINTI RANKOS ATVEDIMĄ

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KOKIE MASAŽO BŪDAI DOMINUOTŲ PARUOŠIAMAJAME MASAŽE: STAJERIUI IR SPRINTERIUI. KIEK LAIKO TRUKTŲ PROCEDŪROS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* APRAŠYKITEPLAUKIKO SPORTINIO MASAŽO YPATUMUS NURODYDAMI MASAŽO TIKSLUS IR BŪDUS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KUR BAIGIASI IR PRASIDEDA NUGARINĖ RAUMENINĖ FASCIJA. KOKIUS RAUMENIS JI APIMA

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE KIEK FASCIJŲ TURI RANKOS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* JEIGU KLIENTAS SKUNDŽIASI SKAUSMU KELIO VIRŠUJE, KOKIUS RAUMENIS MASAŽUOTUMĖT

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* SPORTININKAS TURI C FORMOS SKOLIOZĘ, KURIAI RAUMENŲ NUGAROS PUSEI BUS TAIKOMAS IŠTEMPIMAS, KURIAI AKTYVAVIMAS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE KAIP GALI BŪTI VEIKIAMAS TRIGERINIS TAŠKAS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KODĖL PLYŠUS RAUMENIUI TURIME IŠVENGTI HEMATOMŲ
2. *Išsilieję kraujas tarp plyšusių raumeninių skaidulų, neleidžia joms gyti*
3. *Išsilieję kraujas tarp plyšusių raumeninių skaidulų, sukelia uždegimą*
4. *Išsilieję kraujas tarp plyšusių raumeninių skaidulų, skatina rando formavimąsi*
5. *Visi teisingi*
6. *Užduotis. SPORTININKUI PLYŠO ŠLAUNIES KETURGALVIO RAUMENS VIDINĖ GALVA.* KOKIŲ RAUMENŲ NEBUS GALIMA MASAŽUOTI

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KUR FORMUOJASI TRIGERINIAI TAŠKAI, KAI RAUMUO IŠTEMPTAS, O KUR, KAI RAUMUO SUTRUMPĖJĘS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* SUDARYKITE SEKĄ DARBUI SU TRIGERINIAIS TAŠKAIS

|  |  |
| --- | --- |
|  | Veikiame tašką presuodami |
|  | Apčiuopiame ir žinome veikimo zonas |
|  | Lokalizuoti tašką |
|  | Veikiame nuo 20 s. iki 1min. |
|  | Po procedūros lengva vibracija |
|  | Veikimas 3 balais iš 10 skausmo skalėje |

1. *Užduotis.* SPORTINĖS VARŽYBOS VYKSTA LAUKE. AR SPORTINĮ MASAŽĄ GALIMA DARYTI LAUKE

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KOKIŲ MASAŽO BŪDŲ NEATLIEKAME TRENIRUOTĖS MASAŽE PIRTYJE

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KAS VYSTOSI SUTRUMPĖJUS KLUBO JUOSMENINIAMS RAUMENIMS

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* KURIE KŪNO TAŠKAI PARODO NETAISYKLINGĄ ŽMOGAUS LAIKYSENĄ, ŽIŪRINT IŠ NUGAROS

# ......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Užduotis.* JEI SPORTININKAS TURĖJO ILGĄ LAIKĄ TRUNKANTĮ INTENSYVŲ KRŪVĮ, AR GALIMA ATSTATOMOJO MASAŽO PROCEDŪRĄ ATLIKTI DU KARTUS. KOKS LAIKO TARPAS TURI PRAEITI PO FIZIO KRŪVIO IR TARP PROCEDŪRŲ

# ............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**MODULIS „ĮVADAS Į DARBO RINKĄ“**

*TESTAS ĮSIVERTINTI GEBĖJIMAMS BAIGUS PROGRAMĄ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Klausimas | Atsakymai | Teisingas atsakymas |
|  | Kokie yra pagrindiniai odos sluoksniai? | 1. Epidermis, derma, hipoderma. 2. Pamatinis, dygliuotasis, grūdėtasis, skaidrusis, raginis. 3. Spenelinis, tinklinis. |  |
|  | Koks audinys dengia kūno paviršių? | 1. Nervinis. 2. Raumeninis. 3. Epitelinis. |  |
|  | Kokie nervai įnervuoja veido raumenis? | 1. Kramtomasis ir poliežuvinis. 2. Smilkininis ir žiedinis. 3. Veidinis ir trišakis. |  |
|  | Kokia oro temperatūra turi būti patalpose teikiant masažo paslaugas? | a) ne žemesnė kaip 15 laipsnių.  b) ne žemesnė kaip 18 laipsnių.  c) ne žemesnė kaip 20 laipsnių. |  |
|  | Kas yra papulė, cista, mazgelis? | 1. Raumeniniai dariniai. 2. Odos bėrimo elementai. 3. Riebalinio audinio pakitimai. |  |
|  | Kokiomis kryptimis atliekamas glostymas? | 1. Pagal limfos tekėjimo kryptį. 2. Prieš limfos tekėjimo kryptį. 3. Bet kuria kryptimi. |  |
|  | Kokie masažo būdai naudojami gydomajame masaže? | 1. Glostymas, trynimas, maigymas, vibracija. 2. Glostymas, trynimas, maigymas, vibracija, judesiai. 3. Glostymas, trynimas, maigymas, suspaudimas. |  |
|  | Kokiam judesiui priskiriamas pjovimas? | 1. Glostymas. 2. Trynimas. 3. Vibracija. |  |
|  | Kokiam judesiui priskiriamas ištempimas? | 1. Trynimas. 2. Maigymas. 3. Judesiai. |  |
|  | Kada neatliksite masažo? | 1. Esant arterijų uždegimui. 2. Esant plaučių emfizemai. 3. Esant opaligei. |  |
|  | Kada pradedamas masažas esant raumenų sumušimui? | 1. Iškart po sumušimo. 2. Po 2-3 dienų. 3. Po 5-7 dienų. |  |
|  | Kokiam masažui priskiriamas keterinių ataugų trynimo judesys? | 1. Klasikiniam. 2. Sportiniam. 3. Segmentiniam. |  |
|  | Kuris eterinis aliejus veikia raminančiai? | 1. Citrinos. 2. Cinamono. 3. Ramunėlės. |  |
|  | Ką daryti pirmiausia įvykus epilepsijos priepuoliui | 1. Kviesti greitąją pagalbą. 2. Apsaugoti klientą nuo sužeidimų. 3. Ant kaktos uždėti šaldantį kompresą. |  |
|  | Kuo skiriasi sportinis masažas nuo gydomojo? | 1. Niekuo. 2. Intensyvumu, stiprumu, gilumu, judesių greitumu. 3. Stiprumu ir intensyvumu. |  |
|  | Kokia yra dažniausia skausmo priežastis sportininkams? | 1. Išorinis alkūnės epikondilitas. 2. Klubo sąnario ankštumas. 3. Peties sąnario nestabilumas. |  |
|  | Kokia taisykle remiantis teikiama pirmoji pagalba įvykus sportinei traumai? | 1. RICE 2. ABCDE 3. FAST |  |
|  | Kas sąlygoja antrinį negalumą? | 1. Blogos socialinės sąlygos. 2. Trauma, liga ar apsigimimas. 3. Komplikacijos. |  |
|  | Kas yra abilitacija? | 1. Dėl ligos ar traumos prarastų funkcijų arba gebėjimų grąžinimas. 2. Priemonių kompleksas, kuris padeda išmokti, išsaugoti bei patobulinti įgūdžius tiems, kurių raida sutrikusi. 3. Ramybės sudarymas. |  |
|  | Kokia institucija atsakinga už asmens sveikatos priežiūros specialistų licencijavimą? | 1. Mokymo programą vykdanti institucija. 2. LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. 3. LR Sveikatos apsaugos ministerija. |  |

**Testų ir užduočių atsakymai**

1. *Užduotis.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| b | c | b | b | c | c | c | a | b | b |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| c | a | a | c | a | b | c | b | a | b |

1. *Užduotis.*

Anatomija – tai mokslas apie kūno formas, struktūras, jų vystymąsi ir funkcinę reikšmę. Fiziologija – tai mokslas tiriantis žmogaus organizmo funkcijas. Patologija – tai mokslas tiriantis ligų atsiradimą, eigą ir baigtį.

1. *Užduotis.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Raumens pavadinimas | Pradžia | Prisitvirtinimas | Funkcija |
| Platusis nugaros, *m.latissimus dorsi* | Apatinių krūtinės slankstelių, juosmens slankstelių keterinės ataugos, nugarinis kryžkaulio paviršius, užpakalinis klubakaulio sparno kraštas | Žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterė | Suka žastikaulį į vidų, nuleidžia pakeltą ranką |
| Mažasis krūtinės, *m. pectoralis minor* | III,IV, V šonkaulių kremzlės | Mentės snapinė atauga | Traukia peties lanką žemyn ir į priekį. |
| Pusgyslinis, *m. semitendinosus* | Sėdynkaulio sėdimasis gumburas | Blauzdikaulio vidinis krumplis, blauzdikaulio šiurkštuma | Tiesia šlaunį, lenkia blauzdą, sulenktą blauzdą nugręžia į vidų |
| Podyglinis, *m.infraspinatus* | Podyglinė mentės duobė | Žastikaulio didysis gumburėlis | Suka žastikaulį į išorę |
| Didysis sėdmens, *m. gluteus maximus* | Klubakaulio sparno išorinis paviršius, kryžkaulio nugarinis paviršius | Šlaunikaulio sėdmeninė šiurkštuma | Tiesia šlaunį, stovint fiksuoja dubenį ir liemenį |

1. *Užduotis.*

# Vaizdas:Å½mogaus skeletas.png

# [*https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:%C5%BDmogaus\_skeletas.png*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:%C5%BDmogaus_skeletas.png)

1. *Užduotis.*

# https://upload.wikimedia.org/wikipedia/lt/1/15/Zmogaus_raumenys.PNG https://upload.wikimedia.org/wikipedia/lt/1/15/Zmogaus_raumenys.PNG

[*https://lt.wikipedia.org/wiki/Atramos-jud%C4%97jimo\_sistema#/media/Vaizdas:Zmogaus\_raumenys.PNG*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Atramos-jud%C4%97jimo_sistema#/media/Vaizdas:Zmogaus_raumenys.PNG)

# *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Stuburo slanksteliai | Slankstelių skaičius |
| Kakliniai | 7 |
| Krūtiniai | 12 |
| Juosmeniniai | 5 |
| Kryžmeniniai | 5 |
| Uodeginiai | 4–5 |

# *Užduotis.*

# Image result for SIRDIS

# *Užduotis.*

Kraujagyslės, kuriomis kraujas teka iš širdies vadinamos arterijomis, o kuriomis teka į širdį – venomis

# *Užduotis.*

Didysis kraujo apytakos ratas prasideda kairiajame skilvelyje ir per aortą arterinis kraujas

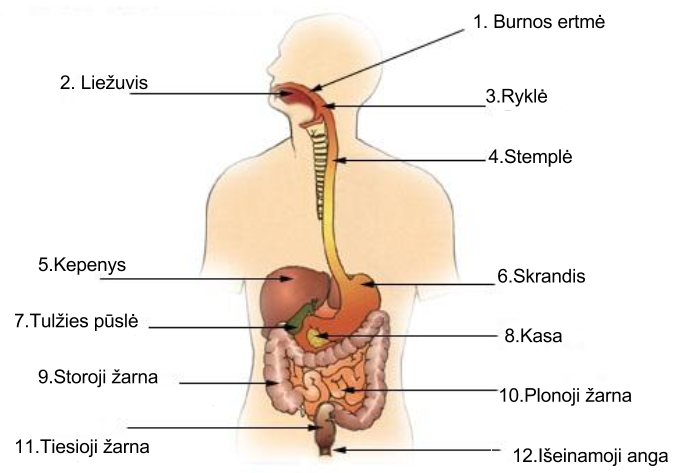
išnešiojamas po visus organus bei audinius. Arterinis kraujas tampa veniniu ir per viršutinę ir apatinę tuščiąsias venas įteka į dešinį prieširdį, kur ir baigiasi didysis kraujo apytakos ratas

1. *Užduotis.*

Nenutrūkstamas fiziologinis procesas, kurio metu organizmas iš aplinkos pasisavina deguonį ir į ją išskiria anglies dvideginį, vadinasi kvėpavimu. Kvėpavimą sudaro penki veiksmai:

* Plaučių ventiliacija – įkvėpimas ir iškvėpimas.
* Išorinis kvėpavimas – dujų apykaita tarp įkvėpto atmosferos oro ir eritrocitų hemoglobino.
* Dujų pernaša eritrocitais ir plaučių į audinius ir atgal.
* Vidinis kvėpavimas – dujų apykaitą tarp hemoglobino ir audinių ląstelių.
* Audinių kvėpavimas – deguonies perdirbimas ląstelėse ir anglies dioksido susidarymas.

1. *Užduotis.*



[*https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:Vir%C5%A1kinimo\_sistemos\_organai.png*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:Vir%C5%A1kinimo_sistemos_organai.png)

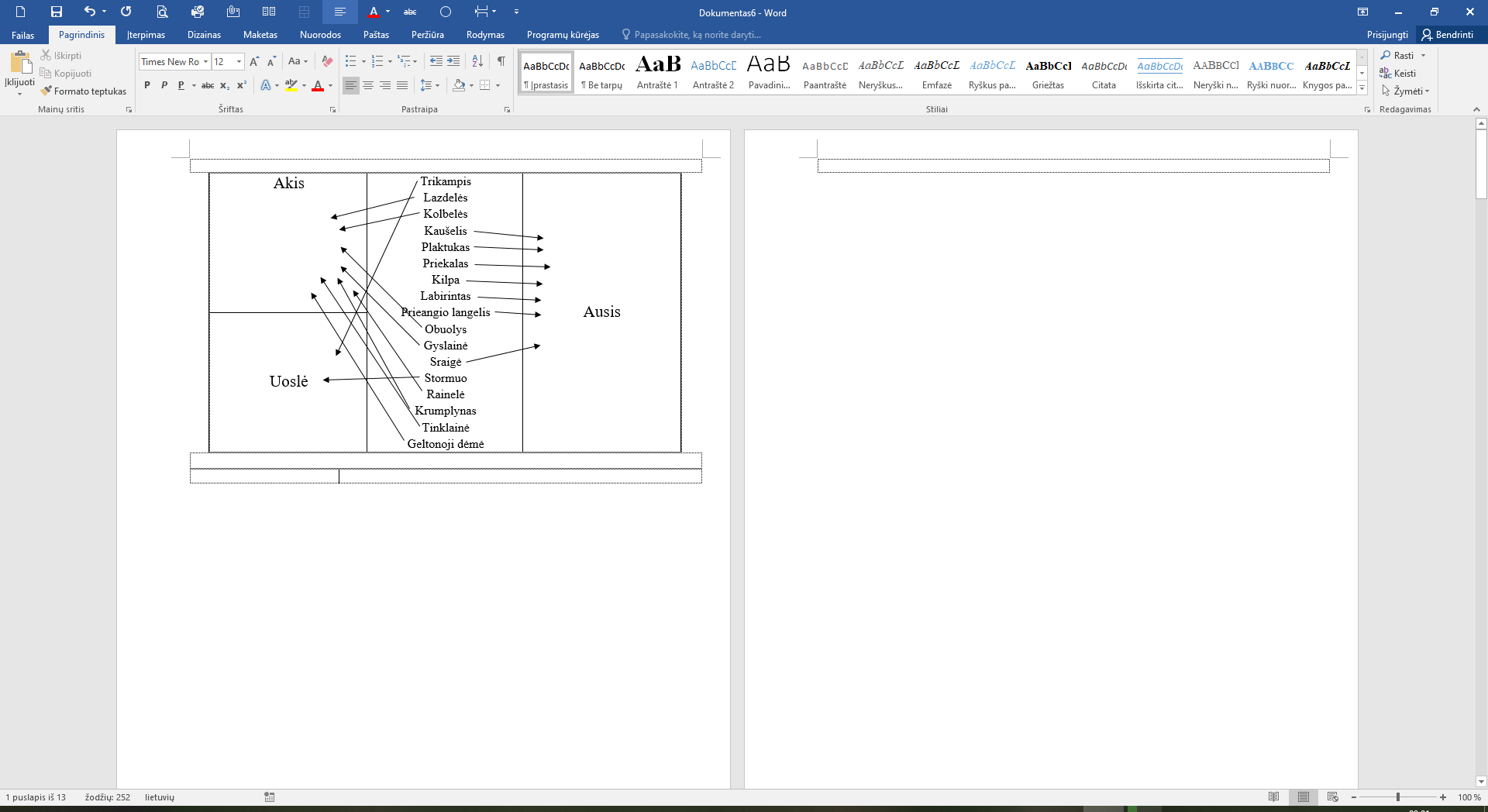
1. *Užduotis.*

* Centrinę nervų sistemą sudaro galvos ir nugaros smegenys.
* Nervinio audinio dalys, esančios už smegenų ribų vadinamos periferine nervų sistema.
* Iš nugaros smegenų išeina 31-32 poros nugarinių nervų.
* Iš galvos smegenų išeina 12 porų galvinių nervų.

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| SMEGENŲ DALIS | APIBŪDINIMAS |
| Smegenėlės | Galvos smegenų dalis atsakinga už pusiausvyrą. |
| Galvos smegenys | Yra kaukolės ertmėje ir skirstomos į rombines, vidurines, tarpines ir galines. |
| Klajoklis nervas | Tai ilgiausias galvinis nervas, kurį sudaro juntamosios, judinamosios ir parasimpatinės skaidulos. |
| Galinės smegenys | Yra sudarytos iš dviejų pusrutulių. Juos jungia didžioji smegenų jungtis. |
| Nugaros smegenys | Yra stuburo kanale ir vykdo sensorines, motorines bei vegetacines funkcijas. |

1. *Užduotis.*



1. *Užduotis.*

Skausmas – tai jutimas, kuris atsiranda pažeidus audinius, ir sukelia apsaugines reakcijas. Skausmas kyla kai dirgiklis dirgina nociceptorius ir atitinkami signalai apdorojami nocicepcinėje jutimo sistemoje.

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| SIMPTOMAI | LIGA |
| Pirmieji ligos simptomai pasireiškia praėjus 2–3 savaitėms po užsikrėtimo. Ligos pradžia ūmi. Iš pradžių pasireiškia nespecifiniai požymiai – karščiavimas, silpnumas, bloga savijauta. Vėliau, pradeda berti dėmelėmis, kurios virsta pūslelėmis, pripildytomis skaidraus skysčio. Bėrimui būdinga kaita: iš pradžių atsiranda rausva dėmelė, vėliau – iškilimas, tuomet susidaro pūslelė su skaidriu skysčiu, kuriai džiūstant, užsideda šašas. Beria bangomis kas 1–2 dienas, todėl viename plote galima pamatyti visų stadijų bėrimo elementus. Išbertas vietas labai stipriai niežti. | *VĖJARAUPIAI* |
| Liga pasireiškia praėjus 2–7 dienoms po užsikrėtimo. Pirmieji ligos požymiai: niežėjimas, skausmas, pabrinkimas užkrėstose vietose. Po poros dienų tose vietose atsiranda grupinės skausmingos pūslelės, pilnos skaidraus turinio, kurios vėliau susilieja, pratrūksta, palikdamos žaizdeles, kurios užsitraukia plutele ir po to užgyja. | *HERPES VIRUSINĖ INFEKCIJA* |

1. *Užduotis.*

* sumažėjęs miego poreikis
* pagreitėjęs mąstymas, minčių antplūdis
* logorėja

1. *Užduotis.*

* liguistai prislėgta nuotaika
* nuolat jaučiamas nuovargis, silpnumas
* suicidinės mintys

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Ekstazė | Ypatingai stipraus džiaugsmo, laimės, susižavėjimo būsena |
| Manija | Liguistai pakili nuotaika |
| Nerimas | Vidinė įtampa, artėjančios nelaimės nuojauta |
| Apatija | Visiškas emocijų išblėsimas, nesugebėjimas jausti, liguistas abejingumas viskas |
| Disforija | Pablogėjusi nuotaika, nepasitenkinimas aplinkiniais, dirglumas |

1. *Užduotis.*

Alpimas

1. *Užduotis.*

Skausmas, deformacija sąnario srityje, sutrikusi galūnės funkcija, neįprasta galūnės padėtis

1. *Užduotis.* APRAŠYKITE DAŽNIAUSIUS PAVOJINGOS BŪKLĖS POŽYMIUS

|  |  |
| --- | --- |
| DAŽNIAUSI POŽYMIAI | PAVYZDŽIAI |
| Neįprastas garsas | Rėkimas, klyksmas, dejonė, pagalbos šauksmas  Stiklo dūžis, metalo džeržgesys  Staigus ir didelis neatpažįstamas garsas  Neįprasta tyla |
| Neįprastas vaizdas | Kelkraštyje neįprastai sustojęs automobilis  Sudužęs stiklas  Išversti puodai virtuvėje  Išberti vaistai  Nukarę elektros laidai  Kibirkštys, dūmai, ugnis |
| Neįprasti kvapai | Stipresni, negu įprasta  Sunkiai atpažįstami ar naujai atsiradę  Neįprasti toje aplinkoje |
| Neįprasta išvaizda ir elgsena | Nesąmoningas  Neįprasta elgsena  Dusulys  Apsikabinęs krūtinę ar kaklą  Padidėjęs seilėtekis  Neaiški kalba  Mieguistumas  Prakaitavimas be aiškios priežasties  Neįprasta odos spalva: paraudęs, pamėlęs, išblyškęs  Negali pajudinti kūno dalies |

1. *Užduotis.*

Skubiai neškite nukentėjusį į pavėsį, ant galvos dėkite šaltą kompresą, vežkite į gydymo įstaigą

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Arterinis kraujavimas | Kraujas ryškiai raudonas, trykšta pulsuojančia srove |
| Veninis kraujavimas | Kraujas tamsiai raudonas, teka silpna srove |
| Kapiliarinis kraujavimas | Kraujas teka iš smulkiųjų kraujagyslių |
| Vidinis kraujavimas | Kraujuoja į vidines kūno ertmes |

1. *Užduotis.*

Nustatykite pagrindinių gyvybinių funkcijų (kvėpavimo ir širdies veiklos) būklę. Sąmonę praradusį žmogų paguldykite į stabilią šoninę padėtį

1. *Užduotis.*

Pasodinkite, galvą laikykite tiesiai, nosies nugarėlę spauskite dviem pirštais, ant nosies dėkite šaltį, kraujavimui tęsiantis vykti į gydymo įstaigą

1. *Užduotis.* ĮVARDINKITE IR APRAŠYKITE ODOS BĖRIMO ELEMENTUS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NETUŠTUMINIAI | Dėmė | Tai odos ar gleivinės nuolatinis ar laikinas spalvos pasikeitimas. Dėmė savo konsistencija ir reljefu nesiskiria nuo aplinkinių audinių. Dėmelė – mažesnė nei 5mm skersmens bėrimas. Pagal atsiradimo pobūdį skiriama kraujagyslinė, pigmentinė, hemoraginė dėmelės. |
| Dėmelė | Tai odos ar gleivinės nuolatinis ar laikinas spalvos pasikeitimas. Dėmė savo konsistencija ir reljefu nesiskiria nuo aplinkinių audinių. Dėmė – daugiau nei 5mm skersmens bėrimas. Pagal atsiradimo pobūdį skiriama kraujagyslinė, pigmentinė, hemoraginė dėmelės. |
| Papulė | Tai kompaktiškas, minkštas, ribotas odos iškilimas, mažesnis nei 5 mm skersmens, spaudžiant pablykšta. Spalva, konsistencija ir dydis – įvairūs. Papulės kontūrai gali būti apvalūs, ovalūs ar daugiakampiai. |
| Plokštelė | Iškilus aiškių ribų bėrimas, kurį sudaro susiliejančios ovalios, netaisyklingos, žiedinės, taškinės, lašo formos, monetos dydžio papulės, iš kurių vėliau susidaro įvairaus dydžio karpytais kraštais, rožinės spalvos, pasidengusios stambiaplokščiu žvynu plokštelės. Žvynas lengvai nusikrapšto. Niežti, ypač beriant. |
| Pūkšlė | Ribotas, staiga atsiradęs odos pabrinkimas. Ji iškyla 1-2 mm virš odos paviršiaus. Jos būna rausvos arba baltos spalvos su paraudusiu lankeliu. Pūkšlių būna – nuo žirnio iki delno didumo ir didesnių. Jų forma apvali ar ovali. Pūkšlės greitai atsiranda ir greitai pranyksta, bet gali ir būti ilgiau. Pranykus pūkšlei, jokių pėdsakų nelieka. Pūkšles labai niežti, degina. |
| Gumbelis | Yra lėtinės eigos uždegiminis, kompaktiškas netuštuminis ribotas odos iškilimas. Iš pradžių jis būna panašus į mazgelį, bet vėliau pasiekia gilesnius sluoksnius. Tai riešuto arba pupelės dydžio, pusiau sferinės formos, rudo arba melsvo atspalvio iškilimas. Jis būdingas lėtinėms infekcinėms ligoms. |
| Mazgas | Yra lėtinis uždegiminis elementas. Nuo gumbelio jis skiriasi tik dydžiu ir gilumu. |
| Mazgelis | Tai kompaktiškas, minkštas, ribotas odos iškilimas, mažesnis nei 5 mm skersmens, spaudžiant pablykšta. Spalva, konsistencija ir dydis – įvairūs. |
| TUŠTUMINIAI | Pūslelė | Tuštuminis epidermio pakilimas, prisipildęs serozinio skysčio. Kartais jame gali būti ir kraujo. Pūslelės būna mažos, iki žirnio dydžio, kartais vos įžiūrimos (1 mm skersmens). Jų forma — pusiau sferinė arba plokščia. |
| Pūslė | Riešuto dydžio ar didesnis tuštuminis epidermio pakilimas, pripildytas serozinio skysčio. Pūslės atsiranda nusiplikinus, nudegus, sergant pūsline liga, medikamentiniu dermatitu. |
| Pūlinukas | Tuštuminis epidermio pakilimas, pripildytas pūlių. Jame gali būti kraujo priemaišų. Pūlinuko dydis įvairus – nuo smeigtuko galvutės iki riešuto dydžio. Jo forma kūginė, pusiau sferinė ar plokščia. Pūlinuko sienelės gali būti įtemptos arba subliūškusios. |
| Cista | Tai tikrojoje odoje ir giliau esantis apvalūs, storasieniai ertminiai jungiamojo audinio kapsule apsupti dariniai, prisipildyti skysto ar kieto turinio (gleivių, riebalų, kalkių, druskų) ir padengti nepakitusiu epidermiu. |

1. *Užduotis.*

Įsakymas „Dėl masažuotojo profesijos kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ V-27

1. *Užduotis.*

kompromisas

bendradarbiavimas

1. *Užduotis.*

Genetiniai/biologiniai, gyvensena ir elgsena, aplinka (fizinė, socialinė, politinė), sveikatos priežiūra

1. *Užduotis.*

Tai sritis, apimanti darbo ir darbo aplinkos veiksnių poveikio žmogaus organizmui tyrimus ir įvertinimą bei priemonių jo darbingumui ir sveikatai išsaugoti rengimą

1. *Užduotis.*

Verbalinė, neverbalinė

1. *Užduotis.*

Neverbalinis bendravimas apima gestus, mimiką, laikyseną

1. *Užduotis.*

Nuosaikumas, įvairumas, subalansuotumas

1. *Užduotis.*

Oras, saulė, vanduo; Laipsniškumas, metodiškumas, kompleksiškumas

# *Užduotis.*

# Tai speciali, dozuota mechaninių ir refleksinių poveikių kūno paviršiui visuma

# *Užduotis.*

# Bendrasis ir dalinis

# *Užduotis.*

# Pagal tikslą

# *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Gydomasis masažas | Įvairioms ligoms gydyti, pažeistoms organizmo funkcijoms atkurti bei normalizuoti |
| Higieninis masažas | Taikomas normaliai organizmo veiklai palaikyti, sveikatai stiprinti, senėjimo procesams sustabdyti |
| Sportinis masažas | Taikomas norint patobulinti sportininką fiziškai, darbingumui pagerinti, padėti jam greičiau pasiekti, bei stiprinti sportinę formą, efektyviai pasirengti varžyboms bei darbingumui po didelių fizinių krūvių, protinio įtempimo, atgauti |
| Kometinis masažas | Pagerinti atskirų kūno dalių išvaizdą, kartais net pašalinti kosmetinius defektus |

# *Užduotis.*

# 

# *Užduotis.*

Neurorefleksinis, neurohumoralinis, neuroendokrininis.

# *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Nervų sistemai | Padidina arba sumažina nervų sistemos dirglumą, sukelia malonius pojūčius, panaikina nuovargį, malšina skausmus, sportininkams padeda reguliuoti emocinį dirglumą. |
| Odai | Nuo odos pašalinamas suragėjusio epidermio sluoksnis, pagerėja odos kvėpavimas, pagyvėja prakaito ir riebalų liaukų veikla, išsiplečia kapiliarai, padidėja odos atsparumas neigiamiems išorės poveikiams, pagerėja odos elastingumas. |
| Raumenims, raiščiams, sausgyslėms | Pagerėja raumens susitraukimas ir atsipalaidavimas, judesiai tampa tikslesni, padidėja raumens darbingumas, raumenys greičiau pailsi ir atsistato po fizinės veiklos, pagerėja raumenų kraujotaka, padidėja raumens darbingumas; pagerėja sąnarių ir aplink juos esančių audinių aprūpinimas krauju, sustiprėja sąnarinė kapsulė, gerėja raiščių elastingumas, sportininkams masažas sumažina traumas |
| Kraujo ir limfos sistemoms | Pagreitėja kraujo ir limfos tekėjimas, išsiplečia kapiliarai, pagerėja dujų apykaita tarp kraujo ir audinių, pagreitėja kraujo pritekėjimas arterijomis ir nutekėjimas venomis, kraujyje padaugėja hemoglobino ir forminių elementų |
| Medžiagų apykaitai ir vidaus organams | Pagreitėja medžiagų apykaita, pagerėja dujų, mineralinių druskų ir baltyminių medžiagų išsiskyrimas iš organizmo. Pagreitėja visos cheminės reakcijos, medžiagų apykaita audiniuose. Bendrasis masažas teigiamai veikia kvėpavimo, kraujotakos, virškinimo ir kt. sistemas. Pilvo masažas gerina skrandžio darbą, žarnyno motoriką |

1. *Užduotis.*

Fizinė ergonomika

1. *Užduotis.*

Pavaizduota sistema „Žmogus – mašina – aplinka“. Dėl šių trijų dedamųjų dalių sąveikos įvykdoma darbo užduotis. Užduotie negali būti įvykdoma, jei dalys veiks atskirai. Mašina ergonomikoje laikoma bet kokia darbo priemonė, kuria žmogus tikslingai veikia darbo objektą.

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Inventorius | Aprašymas |
| Masažo stalas | Skirtas masažuoti gulintį klientą. Masažo stalas gali būti medinėmis arba metalinėmis kojomis, nešiojamas arba stacionarus, paviršius lengvai dezinfekuojamas, vienos, dviejų, trijų arba daugiau dalių, mechaninis arba elektrinis. |
| Masažo kėdė | Skirta atlikti masažus sėdint. Būna įvairių formų, lengvai dezinfekuojamas paviršius. |
| Staliukas rankoms masažuoti | Skirtas rankų masažui. Lengvai dezinfekuojamas paviršius. |
| Voleliai, pusvoleliai | Gali būti įvairių dydžių. Paviršius lengvai dezinfekuojamas. |
| Spintelė priemonėms susidėti | Naudojama susidėti rankšluoščiams, paklodėms, chalatams ir kitoms priemonėms. |
| Kriauklė su karštu ir šaltu vandeniu, muilas | Naudojama rankoms nusiplauti po kiekvienos procedūros. |
| Dezinfekcinės priemonės | Naudojamos rankoms ir paviršiams dezinfekuoti po kiekvienos procedūros. |
| Medicininė vaistinėlė | Būtina, kai reikia teikti pirmąją pagalbą. |

# *Užduotis.*

Masažuotojas turi būti atidus, dėmesingas, taktiškas, ramus. Judesiai turi būti švelnūs, tolygūs, ritmiški. Masažuotojo rankos turi būti šiltos, švarios, nagai trumpi. Darbo metu ant rankų negali būti papuošalų, rekomenduojamas chalatas trumpomis rankovėmis.

# *Užduotis.*

Glostymas, trynimas, maigymas, vibracija, judesiai.

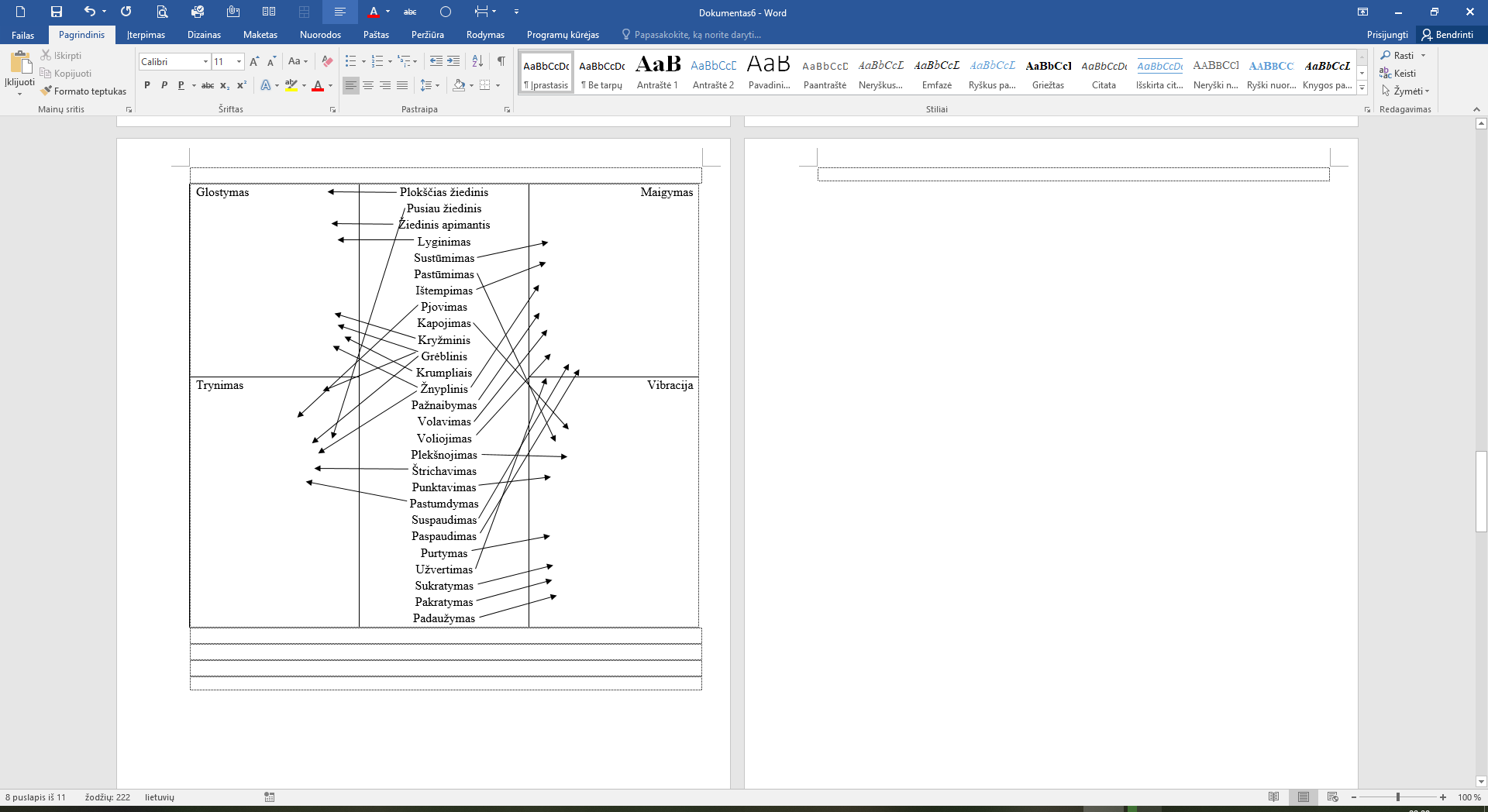
# *Užduotis.*

Masažas pradedamas glostymu, nes glostymas tiesiogiai veikia odą ir taip organizmas paruošiamas masažo procedūrai.

# *Užduotis.*

# 

1. *Užduotis.*



# *Užduotis.*

# Nuo odos pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, odos kvėpavimas, medžiagų apykaita, kraujo apykaita, sumažėja audinių pabrinkimas.

# *Užduotis.*

# pagal jos tėkmę

# *Užduotis.*

# Tai audinių pajudinimas, pastūmimas, ištempimas įvairiomis kryptimis.

# *Užduotis.*

maigymui.

1. *Užduotis.*

Maigymas

1. *Užduotis.*

ir priešingai

1. *Užduotis.*

Tai tam tikro dažnumo ir amplitudės virpesių perdavimas, kūno paviršiui.

1. *Užduotis.*

nervinį

1. *Užduotis.*

Pasyvūs, aktyvūs, aktyvūs su pasipriešinimu.

1. *Užduotis.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sąnarys | Lenkimas - tiesimas | Atitraukimas – pritraukimas | Atgręžimas – nugręžimas |
| Riešo sąnarys | + | + |  |
| Alkūnės sąnarys | + |  | + |
| Peties sąnarys | + | + |  |
| Čiurnos sąnarys | + |  | + |
| Kelio sąnarys | + |  |  |
| Klubo sąnarys | + | + |  |

1. *Užduotis.*

* Esant dideliam psichiniui nuovargiui
* Esant pilvo skausmams
* Esant dideliam fiziniam nuovargiui
* Esant edemai

1. *Užduotis.*

tarp vidaus organų ir odos, vidaus organų ir jungiamojo audinio, vidaus organų ir antkaulio, vidaus organų ir raumenų, vidaus organų su kitais vidaus organais.

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Organas | Nugaros smegenų segmentas |
| Plaučiai ir bronchai | Kaklo 3–4, krūtinės 3–9 |
| Skrandis | Kaklo 3–4, krūtinės 5–9 |
| Žarnynas | Kaklo 3–4, krūtinės 9, juosmens 1 |
| Kepenys, tulžies pūslė | Kaklo 3–4, krūtinės 9–10 |
| Kasa | Kaklo 3–4, krūtinės 7–8 |
| Blužnis | Kaklo 3–4, krūtinės 8–9 |
| Širdis | Kaklo 3–4, krūtinės 1–8 |

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Specialieji trynimo būdai | Specialieji maigymo būdai |
| Įgręžimas | Spaudimas |
| Pjovimas | Gnybis |

1. *Užduotis.*

Nemalonūs pojūčiai šlapimo pūslės srityje gali atsirasti masažuojant juosmeninį ir apatinį krūtininį segmentą, o nemalonūs pojūčiai širdies plote gali atsirasti masažuojant kairę pažastį.

1. *Užduotis.*

plaukuotosios galvos dalies ir veido

1. *Užduotis.*

# Svarbiausios krūtinės ląstos ir pilvo masažavimo kryptys

# *Užduotis.*

# Krūtinės, diafragmos, tarpšonkaulinių nervų, pieno liaukų.

# *Užduotis.*

# Masažuojamasis guli ant nugaros, po galva padėta pagalvė (volelis), po keliais padėtas volelis arba jos sulenktos per kelius.

# *Užduotis.*

# Inkstų

# *Užduotis.*

# tarpumentis ir inkstų sritis

# *Užduotis*

# Viršutinę galūne sudaro ir pečių lankas ir ranka

# *Užduotis.*

# Apatinę galūnę sudaro ne tik koja, bet ir dubens lankas

# *Užduotis.*

# Nugara ir pečių lankas, nugarinis kojų paviršius, priekinis kojų paviršius, pilvas, krūtinė, priekinis kaklo paviršius, rankos

# *Užduotis.*

# Gydomasis masažas kartu su kitais metodais yra taikomas pažeistoms organizmo funkcijoms atstatyti, gydyti. Glostymas, trynimas, maigymas ir vibracija, kurie kiekvienas turi savo pagrindinius ir pagalbinius būdus.

# *Užduotis.*

# Pagalbiniai būdai taikomi norint sustiprinti ar sumažinti fiziologinį pagrindinių būdų poveikį

# *Užduotis.*

# Tiesiai, Zigzagu, Spirale, Ratu (žiedu), Štrichuojant

# *Užduotis.*

# Masažas pradedamas glostymu, vėliau trinama, po trynimo maigoma ir pabaigoje taikoma vibracija bei glostymas. Ir taip pat taikomi viršutinių ir apatinių galūnių, kaklo ir liemens judesiai

# *Užduotis.*

Pasyvus judesys – kai judesį atlieka masažuotojas, o ne pats pacientas/klientas.

Aktyvus judesys – kai pacientas/klientas judesius atlieka pats.

Aktyvus judesys su pasipriešinimu – kai paciento/kliento atliekamas judesys nugali pasipriešinimo jėgą.

# *Užduotis*.

# Fiziologinis judesių poveikis: Judesiai teigiamai veikia ne tik raumenis, sąnarius bei raiščius, bet turi ir bendrą poveikį visam organizmui. Lėtu tempu atliekami judesiai veikia raminamai. Jų poveikis yra tonizuojantis, gerinantis audinių mitybą, sąlygojantis pakenktos fukcijos normalizavimą, lavinantis kompensacinius mechanizmus.

# *Užduotis*.

# Sukratymas;

# Užduotis.

# Masažas yra skiriamas kartu su kitomis gydymo priemonėmis. Masažas veikia neuroreguliacinį aparatą. Nuo masažo pagerėja skrandžio motorinė ir sekrecinė veikla, pagreitėja kraujo apytaka pilvo ertmėje.

1. *Užduotis*.

* Paspaudimas;

1. *Užduotis*.

* Sergant lėtiniu gastritu;
* Sergant opa;
* Esant nusileidusiam skrandžiui;
* Sergant žarnyno ligomis.

# *Užduotis.*

# 

# *Užduotis.*

# Sergant ginekologinėmis ligomis yra taikomas išorinis segmentinis ir vidinis (vaginalinis) masažas.

# *Užduotis.*

# nuo krūties pagrindo spenelio link;

# Užduotis.

# Plekšnojimas;

# Maigymas;

# Kapojimas;

# *Užduotis.*

Esant hipotenzijai kelsime kraujospūdį ir didinsime vegetacinės nervų sistemos tonusą, esant hipertenzijai normalizuosime kraujospūdį

# *Užduotis*.

# Veidinio nervo paralyžius.

# *Užduotis*.

# Spiralinis trynimas ir švelni nenutrūkstamoji stabili vibracija

# *Užduotis*.

# Periferinis paralyžius – tai visiškas raumens judesių išnykimas dėl periferinio motorinio neurono pažeidimo.

# *Užduotis*.

# body-paralysis

# *www.internationalphysicaltherapy.com*

# tetraplegija paraplegija hemiplegija

# *Užduotis*.

# mažinti spazminių raumenų dirglumą;

# *Užduotis*.

# Vaikų cerebrinis paralyžius yra pastovus judesio ir padėties (pozos) sutrikimas, sukeltas neprogresuojančio galvos smegenų pažeidimo nėštumo, gimdymo metu, naujagimiams, ankstyvosios vaikystės metu ar dėl paveldimų savybių.

# *Užduotis*.

# žemas raumenų tonusas;

# *Užduotis*.

# Simptomai: nugaros skausmas, nevienodai atsikišusios mentės, vienas klubas, petys aukščiau už kitą. Tai yra skoliozė.

# *Užduotis*.

# Išgaubtos pusės raumenys yra stiprinami, įgaubtos atpalaiduojami, kairės pusės trapecija atpalaiduojama, dešinės pusės stiprinami raumenys

# *Užduotis*.

# Vidiniai kojų audiniai ir kelių sąnarių raiščiai, o išoriniai ištempiami

# *Užduotis*.

# Išoriniai kojų audiniai, o vidiniai kelių sąnarių raiščiai ištempiami

# *Užduotis*.

# Pacientas guli ant nugaros, kojos sulenktos per kelius, kad kiek įmanoma geriau atsipalaiduotų pilvo raumenys.

# *Užduotis*.

# Masažas po galūnių amputacijų (bigės masažas)

# *Užduotis*.

# Padaužymas;

# Kapojimas.

# *Užduotis*.

# 1) nuskausminti;

# 2) atpalaiduoti;

# 3) atstatyti funkciją.

# *Užduotis*.

# tai delno aponeurozės randinis susiraukšlėjimas, dėl kurios vystosi lenkiamosios pirštų kontraktūros;

# *Užduotis*.

# epikondilitas;

# *Užduotis*.

# Blauzdos nugarinio paviršiaus masažas;

# Kulno sausgyslės ir apie ją esančių audinių masažas;

# Blauzdos masažas.

# *Užduotis*.

# Sumušus audinius, trūksta kraujagyslės, įvyksta kraujo išsiliejimas į audinius, susidaro hematoma.

# *Užduotis*.

# Riešo, alkūnės, peties, čiurnios, kelio sąnarių traumos.

# *Užduotis*.

# Skiriamas dėmesys hipotrofiškų raumenų tonusui atgauti, kontraktūroms ištempti. Masažas daromas energingai, taikomi nutrūkstamosios vibracijos būdai.

# *Užduotis*.

# Artrozių.

# *Užduotis*.

# klubo sąnarius;

# *Užduotis*.

# Tai kaulo vientisumo pažeidimas, jie skirstomi į visiškus ir dalinius.

# *Užduotis*.

# paprastas 2)skeveldrinis 3) su dislokacija

# *Užduotis*.

# Skatinti slopinti kaulinio audinio vystymąsi;

# Šalinti susidariusias kontraktūras;

# Stiprinti nusilpusius, atrofuotus raumenis;

# Padėti atgauti funkciją.

# *Užduotis*.

# aukšta temperatūra - kontraindikacija;

# taisyklingas bigės galas - indikacija;

# ūmus tromboflebitas - kontraindikacija;

# pūliuojantis židinys - kontraindikacija;

# siūlai išimti indikacija;

# skausmai bigėje kontraindikacija.

# *Užduotis*.

# Nes judesys valdant protezą daromas iš klubo sąnario.

# *Užduotis*.

# Jaučiamas neęsamos galūnės skausmas, dėl siunčiamų nervinių impulsų iš galvos smegenų.

# *Užduotis*.

# Malšinti skausmą, gerinti skysčių (sąnarinio skysčio, kraujo) rezorbciją, greitinti funkcijos atsigavimą.

# *Užduotis*.

# Rankos ir krūtinės masažą;

# Užduotis.

# Šlaunies keturgalvio raumens energingas masažas;

# Pasyvūs judesiai per kelio sąnarį;

# Aktyvūs lenkimo ir tiesimo pratimai;

# *Užduotis*.

# 

# *Užduotis.*

Tai tam tikros atlikimo metodikos masažas, kurio metu masažuoti reikia tam tikromis kryptimis, tam tikru spaudimu ir tam tikra rankų padėtimi. Atstatomasis, paruošiamasis, treniruočių ir gydomasis.

# *Užduotis.*

# Veikiant skausmingą zoną, sutrumpinus raumeninę fasciją skausmas dingsta, o esant trigeriniui taškui skausmas veikimo zonoje išlieka.

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| Kontraindikacijos | Indikacijos |
| Aukšta temperatūra | Kovinė padėtis |
| Odos pažeidimai | Gera savijauta |
| Priešstartinis drugys būsena | Raumenų nuovargis |
| Aukštas kraujo spaudimas | Priešstartinė apatija |
| Gretutinės ligos | Pakeitimas treniruotės |

1. *Užduotis.*

Sportinis masažas yra daromas norint patobulinti sportininką fiziškai, darbingumui pagerinti, padėti jam greičiau pasiekti bei stiprinti sportinę formą, efektyviai parengti varžyboms bei atgauti darbingą po didelių fizinių krūvių ar protinio įtempimo.

1. *Užduotis.*

Miofascialinis, trigerinių taškų, švediškas, klasikinis.

1. *Užduotis.*

Kovinėje padėtyje – įprastinis paruošiamasis masažas, priešstartinėje apatijoje – aktyvinantis, priešstartiniame drugyje – nemasažuojama.

1. *Užduotis.*

Reabilituojamas ne organas, ne organų sistema, bet individas.

Reabilitacijos tikslas nėra tik paciento sugrąžinimas įdarbinę veiklą, bet siekimas maksimalaus asmens funkcinio aktyvumo.

Reabilitacija apima ne tik medicinines, bet ir socialines, pedagogines ir kitas priemones.

Reabilitacija yra baigtinis procesas, ji negali tęstis visą gyvenimą.

1. *Užduotis.*

* Ligos nustatymas
* Ligos gydymas
* Sudaromas reabilitacijos planas
* Paciento pakartotinis vertinimas
* Reabilitacijos pabaiga
* Treniravimas

1. *Užduotis.*

Didįjį krūtinės, mažąjį krūtinės, nugaros platųjį

1. *Užduotis.*

Masažo būdai: glostymas, trynimas, maigymas. Trumpą laiko tarpą trunkančiose sporto šakose iki 10 min, ilgo laiko tarpą trunkančiose sporto šakose iki 15 min.

1. *Užduotis.*

Tikslai: paruošti kūną viso organizmo maksimaliam krūviui. Atkreipti dėmesį į būdingą viso organizmo atšalimą.

Būdai: trynimas, maigymas, glostymas.

1. *Užduotis.*

Nugarinė fascija prasideda pirštakaulių pamatais, keliauja padu apkabindama kulną, kyla nugarine blauzdos puse, blauzdos lenkėjais, nugaros tiesėjais iki pakauškaulio gumburo, apkabina kaukolę ir prisitvirtina prie antakių linijos.

1. *Užduotis.*

Ranka turi 4 raumenines fascijas, priekinę ir užpakalinę paviršines bei priekinę ir užpakalinę giliąsias.

1. *Užduotis.*

Masažuotume keturgalvį, akcentuotume tiesiąją galvą.

1. *Užduotis.*

Ištempimas taikomas įgaubtai pusei, aktyvavimas – įšgaubtai.

1. *Užduotis.*

Trigerinis taškas veikiamas tiesioginiu spaudimu arba apėmimu, šalčiu ar adatos dūrimu.

1. *Užduotis.*

*D*

1. *Užduotis.*

Šlaunies.

1. *Užduotis.*

Kai raumuo ištemptas trigeriniai taškai formuojasi raumens pradžioje ir pabaigoje, kai raumuo sutrauktas – raumens viduryje.

1. *Užduotis.*

|  |  |
| --- | --- |
| 3 | Veikiame tašką presuodami |
| 2 | Apčiuopiame ir žinome veikimo zonas |
| 1 | Lokalizuoti tašką |
| 4 | Veikiame nuo 20 s. iki 1min. |
| 6 | Po procedūros lengva vibracija |
| 5 | Veikimas 3 balais iš 10 skausmo skalėje |

1. *Užduotis.*

Galima.

1. *Užduotis.*

Glostymo.

1. *Užduotis.*

Dubuo pakrypsta į priekį, taip formuodamas hyperlordozinį linkį.

1. *Užduotis.*
2. Pečių linija
3. Apatiniai menčių kampai
4. Juosmeninis linkis
5. Rankų trikampis
6. Kryžkaulių kampai
7. Sėdmenų linija
8. Pakinkliai
9. *Užduotis.*

Po fizinio krūvio turi praeiti mažiausiai valanda. Tarp procedūrų bent kelios valandos.

**MODULIS „ĮVADAS Į DARBO RINKĄ”**

*TESTAS ĮSIVERTINTI GEBĖJIMAMS BAIGUS PROGRAMĄ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| a | c | c | c | b | a | b | b | b | a |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| b | c | c | b | b | a | a | c | b | c |

**Literatūros sąrašas**

1. Ambrozaitis A. (2010). Infekcinių ligų vadovas. Vilnius: UAB „Vaistų žinios“.
2. Anusevičienė O. V., Cibas P., Lilienė L. (2014). Žmogaus anatomija ir fiziologija. Kaunas: Judex spauda.
3. Findlay S., (2008). Sports massage. North London School of Sports Massage.

# Finkelšteinaitė J., Valužienė N. K., Damanskas J. (2008). Masažas. Vilnius: Avicena.

# Gudas R., Šiupšinskas L., Trumpickas V., Mikučionis P., Piktuižytė A., tankevičius G., Ūsas A., Špokas M., kandratavičius E., Velička D. (2015). Sportinės traumos: diagnostika, gydymas, reabilitacija ir prevencija. Kaunas: UAB „IndigopPrint“.

# Kaminskas K. A. (2005). Ergonomika. Vilnius: VGTU.

# Kėvelaitis E. (2009). Žmogaus fiziologija. Kaunas: KMU leidykla.

# Kriščiūnas A. (2014). Reabilitacijos pagrindai. Kaunas: Vitae Litera.

# Lapkauskienė N. (2004). Psichikos sveikatos sutrikimai ir slaugos pagrindai: mokomoji knyga, Vilnius: Vilniaus kolegija.

# Myers W. T. (2009). Anatomy Trains second edition. Church Hill Livingstone Elsevier.

# Netter F. H. (2018). Atlas of Human Anatomy. Church Hill Livingstone Elsevier.

# Norris C. M. (2013). The Complete Guide to Clinical Massage. Bloomsbury Academic.

# Paičiuvienė K. (2002). Klasikinio masažo būdai ir kūno dalių masažas. Vilnius: Vilniaus kolegija.

# Paičiuvienė K., Smelevič M. (2005). Segmentinis ir jungiamojo audinio masažas. Vilnius: Vilniaus kolegija.

# Palinauskienė L. R. (2014). Odos ligos. Panevėžys: Panevėžio kolegija.

# Petrulytė A. (2007). Bendravimo psichologija. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.

# Ramonas Z., Čikotienė D. (2004). Ergonomika. Šiauliai: Lucijus.

# Stropus R., Tamašauskas K. A., Paužienė N. (2005). Žmogaus anatomija. Kaunas: Vitae Litera.

# Vaitkaitis D., Pranskūnas A. (2017). Pirmoji medicinos pagalba. Kaunas: Krizių tyrimo centras.

# Valužienė N. K., Ostasevičienė V., Požėrienė J., Rėklaitienė D., Venckūnienė K., Naumavičienė R., Kragnienė I., Piečaitienė J. (2013). Ligonių ir neįgaliųjų masažas. Kaunas: LSU.

# Zajančkauskienė Z. (2008). Gydomasis (klasikinis) masažas. Kaunas: Vitae Litera.

# Internetinės nuorodos:

* 1. [*https://m.ufhealth.org/broken-bone*](https://m.ufhealth.org/broken-bone)*;*
  2. [*https://sveikatosgama.lt/stuburo-iskrypimas-skolioze/*](https://sveikatosgama.lt/stuburo-iskrypimas-skolioze/)
  3. [*www.internationalphysicaltherapy.com*](http://www.internationalphysicaltherapy.com)
  4. [*https://www.uwhealth.org/facial-paralysis/about-facial-nerve-paralysis/42948*](https://www.uwhealth.org/facial-paralysis/about-facial-nerve-paralysis/42948)
  5. [*http://mtsprendimai.lt/wp-content/uploads/2015/10/Protezavimo-atmintine.pdf*](http://mtsprendimai.lt/wp-content/uploads/2015/10/Protezavimo-atmintine.pdf)
  6. [*https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:Vir%C5%A1kinimo\_sistemos\_organai.png*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:Vir%C5%A1kinimo_sistemos_organai.png)
  7. [*http://www.heart.lt/pagrindinis\_meniu/kas\_yra\_sirdis/3918/*](http://www.heart.lt/pagrindinis_meniu/kas_yra_sirdis/3918/)
  8. [*https://lt.wikipedia.org/wiki/Atramos-jud%C4%97jimo\_sistema#/media/Vaizdas:Zmogaus\_raumenys.PNG*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Atramos-jud%C4%97jimo_sistema#/media/Vaizdas:Zmogaus_raumenys.PNG)
  9. [*https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:%C5%BDmogaus\_skeletas.png*](https://lt.wikipedia.org/wiki/Vaizdas:%C5%BDmogaus_skeletas.png)