

«Основы ЛФК и массажа» дифференцированный зачет 3 курс

Выполнил/а _____

Проверил Ищенко И.В. / _____ /

Оценка _____
_____**ВЫБЕРИТЕ ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:****1. Массажные столы в кабинете обрабатываются:**

1. два раза в день
2. один раз в день
3. один раз в неделю
4. после каждого пациента

2. Простыня на кушетке меняется:

1. по мере загрязнения
2. один раз в сутки
3. после каждого пациента

3. Обработка рук массажиста:

1. протираются спиртом после каждого больного
2. протираются 0,5% раствором хлорамина
3. моются проточной водой с двукратным намыливанием
4. моются проточной водой с однократным намыливанием

4. Для проведения массажа необходимо отдельное помещение (площадка) из расчета на одно рабочее место:

- | | |
|------------|------------|
| 1. 8 кв.м | 3. 14 кв.м |
| 2. 12 кв.м | 4. 16 кв. |

5. Основные требования, предъявляемые к массажисту:

1. соблюдение удобной рабочей позы
2. соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием
3. рациональная одежда и обувь, тщательное соблюдение правил личной гигиены, соблюдение гигиены поз и движений
4. тщательный уход за руками, отсутствие гнойничковых поражений кожи
5. теплые ванночки для рук, регулярный уход за ногтями
6. все ответы верны

6. Противопоказаниями к назначению массажа являются:

1. гнойничковые, воспалительные поражения кожи
2. наличие или угроза кровотечения
3. наличие тромбов сосудов
4. обширные нарушения целостности кожных покровов
5. все ответы правильные

7. Физиологическое действие массажа на мышцы:

1. возрастание электрической активности мышц
2. нормализация мышечного тонуса,
3. улучшение эластических свойств мышечной ткани
4. увеличение лимфатических узлов,
5. верно А и Б

8. Различают следующие приемы классического массажа:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Поглаживание, | 4. ударные приемы, |
| 2. вибрация, | 5. выжимание, |
| 3. разминание, | 6. растирание |

9. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. спиралевидное | 3. крестообразное |
| 2. гребнеобразное | 4. сотрясение |

10. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. щипцеобразное | 3. строгание |
| 2. штрихование | 4. встряхивание |

11. Выделяют все перечисленные разновидности приемов вибрации, кроме:

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. растяжение | 3. сотрясение |
| 2. рубление | 4. стегание |

12. Приемы массажа головы включают все перечисленные, кроме:

1. поглаживание волосистой части от лба к затылку
2. граблеобразное растирание кожи подушечками пальцев
3. прерывистые надавливания и сдвигания мягких тканей
4. рубление кожи

13. Основные приемы массажа рук включают все перечисленное, кроме:

1. поглаживание в направлении от кисти к плечевому суставу
2. щипцеобразное разминание мышц кисти
3. валяние мышц предплечья и плеча
4. обхватывающее поглаживание и растирание локтевого сустава
5. непрерывистая вибрация двуглавой мышцы плеча

14. Основные приемы массажа грудной клетки включают все перечисленное, кроме:

поглаживание передней и боковой поверхности грудной клетки от грудины к подмышечным областям

- б) разминание грудных мышц у мужчин
- в) растирание межреберных промежутков
- г) растирание грудных мышц у женщин
- д) вибрация подушечками пальцев вдоль ребер

15. Основные приемы гигиенического массажа спины включают:

- а) поглаживание трапециевидных мышц от затылка к плечевым суставам
- б) щипцеобразное растирание трапециевидных мышц
- в) растирание мышц спины (сдвигание) в продольном и поперечном направлениях
- г) похлопывание и рубление мышц спины
- д) все ответы правильные

16. Основные приемы гигиенического массажа поясничной области включают:

- а) поглаживание поясницы снизу вверх и сверху вниз
- б) растирание мышц ладонью и фалангами пальцев, сжатых в кулак
- в) разминание широчайших мышц спины
- г) все виды вибрации
- д) все ответы правильные

17. Методика гигиенического массажа живота включает все перечисленное, кроме:

- а) надавливание прерывистое по ходу поперечно-ободочной кишки
- б) круговое поглаживание справа налево, начиная от пупка
- в) вибрация в подложечной области
- г) поперечное разминание прямых мышц живота
- д) «раскачивание» живота в продольном и поперечном направлениях

18. Основные приемы гигиенического массажа стоп включают все перечисленное, кроме:

- а) обхватывающие поглаживания в направлении от пальцев к голеностопному суставу
- б) граблеобразное растирание со стороны подошвы
- в) непрерывистая вибрация
- г) сдвигание межкостных мышц
- д) растирание ахиллова сухожилия

19. Основные приемы гигиенического массажа голени включают:

- а) обхватывающие поглаживания голени от стопы вверх
- б) растирание и разминание мышц голени
- в) поглаживание и растирание коленного сустава
- г) поглаживание и растирание ахиллова сухожилия
- д) все ответы правильные

20. Различают все виды массажа, кроме:

- а) лечебный классический
- б) точечный
- в) гигиенический и косметический
- г) спортивный
- д) предупредительный

21. Влияние массажа на кожу проявляется всем, кроме:

- а) удаление с кожи отживших клеток
- б) улучшение кожного дыхания
- в) усиление выделения продуктов распада
- г) повышение тонуса кожи
- д) спазм кожных сосудов

22. Влияние массажа на мышцы проявляется всем, кроме:

- а) возрастание электрической активности мышц
- б) улучшение упруго-вязких свойств мышц
- в) активизация окислительно-восстановительных процессов в мышце
- г) понижение газообмена
- д) нормализация мышечного тонуса

23. Влияние массажа на лимфатическую систему проявляется всем, кроме:

- а) ускорение движения лимфы
- б) противовоспалительное действие
- в) улучшение лимфооттока
- г) профилактика застойных явлений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- д) увеличение лимфатических узлов

24. Для снижения мышечного тонуса используются следующие приемы массажа:

- а) поверхностное поглаживание и вибрация
- б) глубокое поглаживание
- в) растирание
- г) разминание

25. Для укрепления мышц со сниженным тонусом используются следующие приемы массажа:

- а) поверхностное и глубокое поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация
- д) все перечисленные приемы

26. Показаниями для массажа при острых травмах мягких тканей являются все перечисленные, кроме:

- а) растяжение сухожилий
- б) растяжение мышц
- в) закрытое повреждение связочного аппарата
- г) ушибы
- д) инфицированные ран

27. Спортивный массаж применяется на

- а) всех этапах тренировок
- б) перед соревнованиями
- в) только в восстановительном периоде

28. Спортивный массаж делится на

- а) тренировочный
- б) восстановительный
- в) гигиенический
- г) косметический
- д) предварительный

f) массаж при спортивных травмах

29. Предстартовые состояния зависят от

- a) уровня соревнований
- b) подготовленности спортсмена
- c) уровня соперника
- d) погодных условий
- e) настроения массажиста

30. Наиболее благоприятной для спортсмена является

- a) предстартовая апатия.
- b) состояние боевой готовности
- c) предстартовая лихорадка

31. При предстартовой апатии применяют массаж

- a) тонизирующий
- b) возбуждающий
- c) успокаивающий
- d) разминочный
- e) гигиенический

32. При предстартовой лихорадке применяют массаж

- a) тонизирующий
- b) возбуждающий
- c) успокаивающий
- d) разминочный
- e) косметический

33. Восстановительный массаж применяется

- a) во время тренировки
- b) после тренировки
- c) во время соревнований
- d) после окончания соревнований

34. Направление основных массажных движений

1. от периферии к центру
2. от центра к периферии
3. по ходу артерий
4. от лимфатических узлов к периферии
5. по ходу лимфатических сосудов

35. При проведении массажа пациент должен быть

1. расслаблен
2. напряжен
3. находиться в удобном положении
4. кожные покровы должны быть чистые
5. чистота кожных покровов не имеет значения

36. Массажист в отношении с пациентом должен быть

1. корректен
2. предупредителен
3. тактичен
4. обсуждать с ним качество работы своих коллег или лечащего врача
допускать фамильярность

37. Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:

- | | |
|------------------|-----------------|
| а) щипцеобразное | в) строгание |
| б) штрихование | г) встряхивание |

38. Растирание по отношению к поглаживанию

1. более энергичный прием
2. более нежный прием
3. массирующая рука скользит по коже, не собирая её в складки
4. массирующая рука никогда не скользит по коже, а производит сдвигание и растяжение её в различных направлениях
5. массирующая рука захватывает и перетирает ткани

39. Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении приема растирания

1. грубое, болезненное выполнение приёма
2. растирающие движения со скольжением по коже
3. растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах
4. массирующая рука никогда не скользит по коже, а производит сдвигание и растяжение её в различных направлениях
5. растирание пальцами, согнутыми в межфаланговых суставах

40. Основные требования, предъявляемые к массажисту:

1. соблюдение удобной рабочей позы
2. соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием
3. рациональная одежда и обувь, тщательное соблюдение правил личной гигиены, соблюдение гигиены поз и движений
4. тщательный уход за руками, отсутствие гнойничковых поражений кожи
5. теплые ванночки для рук, регулярный уход за ногтями
6. все ответы верны

41. Противопоказаниями к назначению массажа являются:

1. гнойничковые, воспалительные поражения кожи
2. наличие или угроза кровотечения
3. наличие тромбов сосудов
4. обширные нарушения целостности кожных покровов
5. все ответы правильные

42. Физиологическое действие массажа на мышцы:

1. возрастание электрической активности мышц
2. нормализация мышечного тонуса, улучшение эластических свойств мышечной ткани
3. увеличение лимфатических узлов, стимуляция экстракардиального фактора кровообращения
4. верно А и Б

43. Эффективность массажа может быть достигнута при соблюдении ряда условий

1. правильного положения тела пациента и массажиста
2. технической подготовленности массажиста
3. продолжительности процедуры и курса массажа
4. времени суток
5. времени года

44. Определите порядок проведения приемов массажа в одной процедуре

1. поглаживание
2. растирание
3. разминание
4. вибрация
5. ударные приемы

45. Спортивный массаж применяется на

- d) всех этапах тренировок
- e) перед соревнованиями
- f) только в восстановительном периоде

46. Спортивный массаж делится на

- g) тренировочный
- h) восстановительный
- i) гигиенический
- j) косметический
- k) предварительный
- l) массаж при спортивных травмах

47. Предстартовые состояния зависят от

- f) уровня соревнований
- g) подготовленности спортсмена
- h) уровня соперника
- i) погодных условий
- j) настроения массажиста

48. Предстартовые состояния делятся на

- a) предстартовую апатию.
- b) состояние боевой готовности
- c) предстартовая лихорадка
- d) предстартовый мандраж

49. Наиболее благоприятной для спортсмена является

- d) предстартовая апатия.
- e) состояние боевой готовности
- f) предстартовая лихорадка

50. При предстартовой апатии применяют массаж

- f) тонизирующий
- g) возбуждающий
- h) успокаивающий
- i) разминочный
- j) гигиенический

51. При предстартовой лихорадке применяют массаж

- f) тонизирующий
- g) возбуждающий
- h) успокаивающий
- i) разминочный
- j) косметический

52. Восстановительный массаж применяется

- е) во время тренировки
- ф) после тренировки
- г) во время соревнований
- h) после окончания соревнований

53. Выделяют все перечисленные разновидности приемов поглаживания, кроме:

- а) спиралевидное
- б) гребнеобразное
- в) крестообразное
- г) сотрясение

54. Различают все виды массажа, кроме:

- а) лечебный классический
- б) точечный
- в) гигиенический и косметический
- г) спортивный
- д) предупредительный

55. Влияние массажа на кожу проявляется всем, кроме:

- а) удаление с кожи отживших клеток
- б) улучшение кожного дыхания
- в) усиление выделения продуктов распада
- г) повышение тонуса кожи
- д) спазм кожных сосудов

56. Влияние массажа на мышцы проявляется всем, кроме:

- а) возрастание электрической активности мышц
- б) улучшение упруго-вязких свойств мышц
- в) активизация окислительно-восстановительных процессов в мышце
- г) понижение газообмена
- д) нормализация мышечного тонуса

57. Влияние массажа на лимфатическую систему проявляется всем, кроме:

- а) ускорение движения лимфы
- б) противовоспалительное действие
- в) улучшение лимфооттока
- г) профилактика застойных явлений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- д) увеличение лимфатических узлов

58. Противопоказаниями к назначению массажа являются:

- а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи
- б) наличие или угроза кровотечения
- в) наличие тромбов сосудов
- г) обширные нарушения целостности кожных покровов
- д) все ответы правильные

59. Различают следующие приемы классического массажа:

- а) поглаживание
- б) растирание
- в) разминание
- г) вибрация
- д) все ответы правильные

60. К успокаивающим приемам массажа относятся:

- 1) Разминание
- 2) Выжимание
- 3) Ударные приемы
- 4) Вибрация
- 5) Растирание
- 6) Поглаживание
- 7) Потряхивание
- 8) Встряхивание

61. К тонизирующим приемам массажа относятся:

- 1) Разминание
- 2) Выжимание
- 3) Ударные приемы
- 4) Вибрация
- 5) Растирание
- 6) Поглаживание
- 7) Потряхивание
- 8) Встряхивание

62. Приемы воздействия массажа на кожу

- 1) Поглаживание
- 2) Растирание
- 3) Разминание
- 4) Ударные приемы
- 5) Выжимание
- 6) Вибрация
- 7) Потряхивание
- 8) Движения
- 9)

63. Приемы воздействия массажа на мышцы

- 1) Поглаживание
- 2) Растирание
- 3) Разминание
- 4) Ударные приемы
- 5) Выжимание
- 6) Вибрация
- 7) Потряхивание
- 8) Движения

64. Приемы воздействия массажа на суставы, связки, сухожилия.

- 1) Поглаживание
- 2) Растирание
- 3) Разминание
- 4) Ударные приемы
- 5) Выжимание
- 6) Вибрация
- 7) Потряхивание
- 8) Движения

65. Массаж относится

1. к психотерапевтическим методам лечения,
2. к физическим методам лечения,
3. к фармакотерапии,
4. к экстрасенсорной терапии.

66. Массаж различают:

1. гигиенический,
2. лечебный,
3. спортивный,
4. все ответы верны,
5. верно а\ и б\.

67. Классический массаж основан на:

1. учении о высшей нервной деятельности,
2. учении о меридианах,
3. анатомо-топографических особенностях строения тела.

68. Массаж нельзя применять при всех перечисленных состояниях, кроме:

1. острой стадии воспалительного процесса,
2. новообразований,
3. хронических заболеваний,
4. заболеваний кожи инфекционной, грибковой или неясной этиологии.

69. Наиболее распространен в применении:

1. классический массаж,
2. сегментарный массаж,
3. восточный массаж.

70. Основными приемами классического массажа являются:

1. поглаживание, растирание, вибрация,
2. поглаживание, выжимание, поколачивание,
3. поглаживание, растирание, разминание, вибрация,
4. растирание, выжимание, рубление.

71. Поглаживание проводится:

1. по ходу кровотока и лимфотока,
2. продольно или поперечно мышечным волокнам,
3. в любом направлении.

72. Растирание воздействует на:

1. кожу,
2. подкожную клетчатку,
3. мышцы,
4. нервные стволы.

73. При разминании темп массажных движений:

1. медленный,
2. быстрый,
3. средний.

74. При проведении разминания мышцы пациента должны быть:

1. расслаблены,
2. напряжены,
3. не имеет значения.

75. Темп массажных движений при вибрации:

1. медленный,
2. средний,
3. быстрый,
4. максимальный.

76. Во время процедуры массажист работает:

1. одной рукой,
2. двумя руками,
3. по очереди каждой рукой.

77. Перед процедурой массажа массажист должен:

1. провести обследование пациента,
2. оценить состояние кожных покровов,
3. собрать информацию о состоянии здоровья пациента,
4. все перечисленное верно.

78. Выбор дозы воздействия при массаже осуществляется с учетом:

1. конституции пациента,
2. состояния кожных покровов,
3. общего состояния пациента,
4. все перечисленное верно,
5. верно б\ и в\.

79. Оценка реакции пациента на процедуру массажа включает в себя:

1. оценку общей реакции, психоэмоционального фона, вегетативной реакции, реакции со стороны области воздействия,
2. изменение состояния тканей,
3. оценку настроения пациента.

80. При проведении массажа учитываются следующие виды изменений в тканях:

1. изменения кожи,
2. изменения в соединительной ткани,
3. изменения в мышцах,
4. все перечисленное верно,
5. верно а\ и в\.

81. Массаж волосистой части головы проводится в положении больного:

1. стоя,
2. лежа на спине,
3. сидя.

82. Массаж спины проводится при положении больного:

1. стоя,
2. сидя или лежа,
3. только сидя.

83. При массаже спины наблюдаются ответные реакции со стороны:

1. сердечно-сосудистой системы,
2. дыхательной системы,
3. желудочно-кишечного тракта,
4. все ответы верны.

84. Существует ли прием массажа движение

1. Да
2. Нет

85. Движения принято подразделять на

1. активные
2. асимметричные
3. пассивные
4. с сопротивлением
5. с усилием

86. Массажный прием движение применяется

1. В лечебном массаже
2. Спортивном массаже
3. Разминочном массаже

87. Активные движения выполняются по воле

1. Пациента
2. Массажиста
3. Тренера

88. Пассивные движения выполняются по воле

1. Массажиста
2. Пациента
3. Тренера