



FJÖLBRAUTASKÓLINN
Í BREIÐHOLTÍ

LSM 2112

Vorönn 2006

Föstudagur 5. maí 2006

Kl. 08:15–09:45

Nafn: _____

Kt.: _____

Einkunn: _____

I. **20% Fjölvalsspurningar** Setjið X við réttasta svarið (aðeins eitt svar)

1. **Hvaða staðhæfing er réttust?**

- nudd hefur góð áhrif á bólgin liðamót
- nudd hefur góð áhrif á taugakerfið
- nudd er gott fyrir æðabólgur
- nudd er gott á nýleg ör

2. **Hvaða staðhæfing er röng?**

- nudd viðheldur stinnleika vöðva
- eitlakerfi líkamans örvast við nudd
- nudd eykur hita í húðvefum
- áhrif nudds eru slakandi og því varasöm fóki með of háan blóðþrýsting

3. **Hvaða staðhæfing er röng?**

- reglulegt nudd kemur í veg fyrir nhyklaðar vöðvatrefjar
- vöðvar verða stærri og sterkari á nuddi
- nudd hjálpar vöðvum að viðhalda krafti sínum
- vöðvar verða stinnari við nudd

4. **Frábendingar við líkamsnudd eru:**

- lágur blóðþrýstingur
- slæmur stinnleiki vöðva
- tapoment á kviðarhol
- cellulíti

5. **Hvaða staðhæfing er röng?**

- ásláttarhreyfingar eru góðar á holdmikla vöðva
- effleurage-hreyfingar geta bæði verið léttar og djúpar strokur
- perissage-hreyfingar stækka og styrkja vöðva
- ásláttarhreyfingar hafa áhrif á dýpri lög vöðva

6. **Ein af frábendingum við baknudd er:**

- háræðaslitin húð á herðum
- grannt, eldra fólk
- bólga í húð
- vöðvabólga

7. **Hvaða staðhæfing er röng? Áhrif effleurage-hreyfinga er að:**

- auka blóðstreymið
- auka slökun stífra vöðva
- hafa góð áhrif á dýpri lög húðar
- flýta fyrir upptöku úrgangsefna

8. Hvaða vinnustaða er röng við nudd?

Að:

- nota aðeins þunga axla
- hafa axlir slakar
- vinna með beint bak
- nota líkamspunga frá mjöðmum og baki

9. Meginregla við nudd á vöðva er að nudda:

- frá upptökum til festu
- mjög hratt á litla vöðva
- frá festu að upptökum
- frá kyrrri festu að hreyfanlegri festu

10. Hvaða staðhæfing er rétt?

- nudd er gott að gefa við bráðum bakverk
- gott er að enda nudd á ásláttarhreyfingum
- gott er að gefa nudd til að viðhalda stinnleika húðar
- gott er að gefa nudd við sólbruna til að mýkja yfirborð húðar

II. 10% Rétt – Rangt spurningar Rétt svar = 1,0 Rangt svar = -0,5

	Rétt	Rangt
Petrissage-hreyfingar örva húðina með svörun frá taugakerfinu við ertingu húðar.	_____	_____
Hraðar nuddhreyfingar hafa örvandi áhrif á líkamann.	_____	_____
Vöðvi er í flestum tilvikum nuddaður frá upptökum til festu.	_____	_____
Pectoralis major og platysma vöðvar halda brjóstunum á réttum stað.	_____	_____
Gott er að gefa ungu fólki með góðan vöðvatónus langan tíma til samdráttar með faradictæki.	_____	_____
Nudd örvar eitlakerfi og flýtir þannig fyrir úrgangsefnalosun líkamans.	_____	_____
Við getum notað einfasastraum og óreglulegan takt, þegar við notum faradicstraum á líkamann.	_____	_____
<i>Styrkleiki rafboða.</i> Þá er átt við fjölda boða sem fara inn í vöðvann á hverri sekúndu.	_____	_____
Gott er að nota ásláttarhreyfingar til að örva blóðstreymi til húðar en jafnframt slæva húðtaugar.	_____	_____
Kiðfættir þrýsta saman lærvöðvunum og fá verk í mjóbakið.	_____	_____

III. 14% Hitameðferðir

1. Hver eru áhrif hita á líkamann? (6%)
2. Skilgreinið ítarlega hvað sánabað er, áhrif þess, kosti og galla. (8%)

IV. 30% Faradic-tækið

1. Hver er munurinn á einfasa- og tvífasastraum og hver er munurinn á notkun þeirra? (4%)
2. Nefnið sex tíð mistök sem verða við ásetningu á blöðkum á viðskiptavin. (6%)
3. Þegar blöðkur eru settar á maga og til hliðar í mitti
 - a) hvað heitir þá blöðkuröðunin?
 - b) hvað heita vöðvarnir sem sett er á?
 - c) hvar eru upptök og festa þeirra?
 - d) hver er hreyfing þeirra?
 (14%)
4. Þegar blöðkur eru settar á grúppur framan á læri
 - a) á hvaða vöðva hafa þær áhrif?
 - b) hver er hreyfing þeirra?
 - c) hvar eru upptök þeirra og festa?
 (6%)

V. 11% G5-tækið

1. Hvernig eru hausarnir á G5-tækinu sem líkja eftir effleurage-hreyfingum? (3%)
2. Hvar eru kúlulaga hausar notaðir? (2%)
3. Hver eru áhrif G5-tækisins á líkamann? (6%)

VI. 15% G5-tækið

1. Lýsið uppbyggingu brjósta. (6%)
2. Nefnið sex þætti sem hafa neikvæð áhrif á celluliti og hverjar eru afleiðingarnar? (3%)
3. Útskýrið hverjir eru helstu kvillar og hverjar eru helstu orsakir fyrir þeim þegar við skoðum: (6%)
 - a) axlir
 - b) bogið bak
 - c) fatt bak
 - d) hryggskekkju
 - e) fætur
 - f) handleggi