

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**

**ΕΝΙΑΙΕΣ ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΙΚΕΣ ΚΑΙ
ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

20 25 - 20 26

Β' ΤΑΞΗΣ ΤΕΣΕΚ

ΣΕΙΡΑ Α'

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : Πέμπτη, 21 Μαΐου 2026

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ : thaa 202

ΛΥΣΕΙΣ

ΜΕΡΟΣ Α': Αποτελείται από οκτώ (8) ερωτήσεις.

Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με έξι (6) μονάδες.

1. Να γράψετε **έξι (6)** προϊόντα που χρησιμοποιούνται για την διευκόλυνση του θεραπευτή ώστε να εφαρμόσει μάλαξη στο σώμα.
 - i. Διάφοροι τύποι λαδιών
 - ii. Αλοιφές
 - iii. Βαζελίνη
 - iv. Παιδικές κρέμες
 - v. Κρέμες λανολίνης
 - vi. Λοσιόν
 - vii. Πούδρα (τάλκ)
2. Στον **Πίνακα 1**, να σημειώσετε **τρία (3)** πλεονεκτήματα και **τρία (3)** μειονεκτήματα της στεγνής - ξηρής μάλαξης.

Πίνακας 1

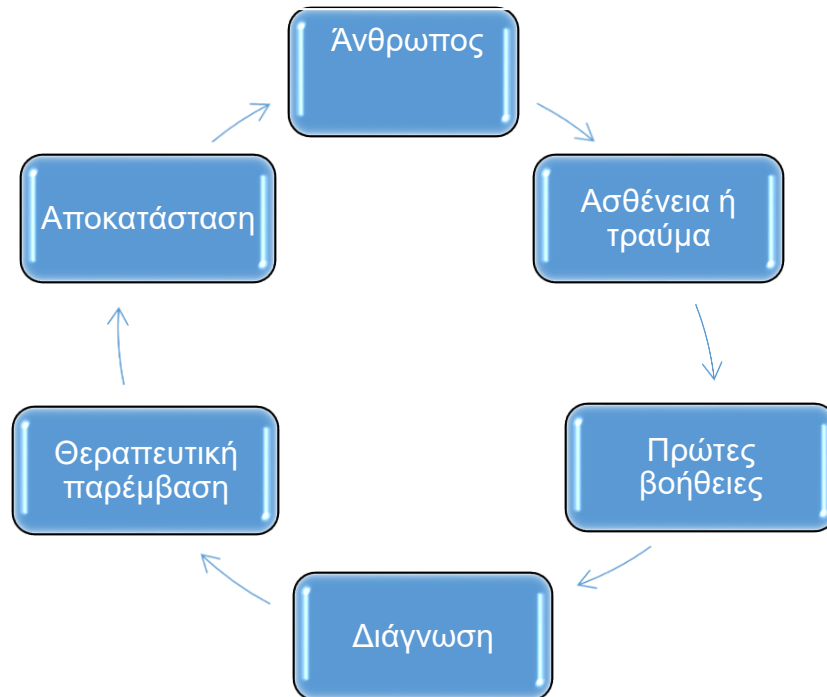
Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
<ol style="list-style-type: none">i. Γίνεται τέλεια σύλληψη του δέρματος και των υποκείμενων μυώνii. Προκαλεί άνοιγμα των πόρων του δέρματοςiii. Προκαλεί μεγάλη συγκέντρωση αίματος στο σημείο εφαρμογής της μάλαξης	<ol style="list-style-type: none">i. Έντονος ερεθισμός του δέρματοςii. Πόνος από το τράβηγμα των τριχώνiii. Γίνεται σύντομη εφαρμογή μάλαξης για πρόληψη του δερματικού ερεθισμού

3. Να γράψετε **έξι (6)** σοβαρές αρνητικές σωματικές αντιδράσεις οι οποίες μπορούν να δημιουργηθούν κατά τη διάρκεια της μάλαξης.
 - i. Μη φυσιολογική αλλαγή στο χρώμα του δέρματος
 - ii. Αλλεργικές αντιδράσεις του δέρματος
 - iii. Επιφανειακά αιματώματα
 - iv. Υπερβολική εφίδρωση
 - v. Μεταβολή της αρτηριακής πίεσης
 - vi. Ξαφνική ταχυκαρδία
 - vii. Αύξηση του ρυθμού της αναπνοής (ταχύπνοια)
4. Να συμπληρώσετε τα κενά χρησιμοποιώντας τις λέξεις που σας δίνονται στην παρένθεση (**γρήγορο, εκτέλεση, ομαλή, ήπια, αργό, ένταση**).
 - i. Η **ήπια** και ελαφριά ένταση των χειρισμών στο ξεκίνημα της συνεδρίας είναι κανόνας για όλες σχεδόν τις περιπτώσεις.
 - ii. Η **ένταση** των χειρισμών πρέπει απαραίτητα να μειωθεί πάλι σταδιακά, επιτρέποντας την **ομαλή** επαναφορά του οργανισμού.
 - iii. Ο ρυθμός στη θεραπεία με μάλαξη αφορά στη χρήση διαφορετικών ταχυτήτων κατά την **εκτέλεση** των χειρισμών.

iv. Το διεγερτικό αποτέλεσμα απαιτεί **γρήγορο** ρυθμό ενώ το κατευναστικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με **αργό** ρυθμό.

5. Να συμπληρώσετε στο πιο κάτω σχεδιάγραμμα τα κενά με τις λέξεις που σας δίνονται στην παρένθεση, έτσι ώστε να σχηματιστεί ο κύκλος αποκατάστασης του ανθρώπου. (πρώτες βοήθειες, αποκατάσταση, διάγνωση, ασθένεια ή τραύμα, άνθρωπος, θεραπευτική παρέμβαση)

Κύκλος αποκατάστασης ανθρώπου



6. α) Στον **Πίνακα 2**, σας δίνονται διάφορες περιοχές του σώματος. Να συμπληρώσετε την ενδεικτική κατανομή του χρόνου που απαιτείται σε ένα πρόγραμμα γενικής μάλαξης.

Πίνακας 2

Περιοχή Σώματος	Ενδεικτική Κατανομή Χρόνου
(α) Ραχιαία επιφάνεια θώρακα	(α) 15´
(β) Κάτω άκρα (πρόσθια επιφάνεια)	(β) 10´
(γ) Κάτω άκρα (οπίσθια επιφάνεια)	(γ) 10´
(δ) Άνω άκρα	(δ) 8´
(ε) Στερνική επιφάνεια θώρακα και υπογάστριο	(ε) 6´

β) Να αναφέρετε τα **δύο (2)** απαραίτητα προσόντα που πρέπει να έχει η αισθητικός, για την αποτελεσματική εφαρμογή της μάλαξης. (1 μονάδα)

- i. Γνώση
- ii. Ικανότητα

7. Να επιλέξετε το **Σωστό** για κάθε σωστή πρόταση και το **Λάθος** για κάθε λανθασμένη πρόταση που σας δίνεται στον **Πίνακα 3**.

Πίνακας 3

(α)	Σε ένα πρόγραμμα μάλαξης οι βασικοί χειρισμοί εφαρμόζονται με μια συγκεκριμένη σειρά.	Σωστό/Λάθος
(β)	Μια περιοχή με έντονο πόνο και ερεθισμό καλό είναι να αντιμετωπίζεται στην αρχή του προγράμματος μάλαξης.	Σωστό/Λάθος
(γ)	Το πρόγραμμα μάλαξης πρέπει να αρχίζει και να τελειώνει με ολίσθηση και θωπείες.	Σωστό/Λάθος
(δ)	Ο ασθενής πρέπει να διατηρείται χαλαρός σε όλη τη διάρκεια της μάλαξης.	Σωστό/Λάθος
(ε)	Οι κινήσεις των χεριών του θεραπευτή σε όλους τους χειρισμούς πρέπει να έχουν φορά από το κέντρο του σώματος προς την περιφέρεια.	Σωστό/Λάθος
(στ)	Κατά τη διάρκεια της μάλαξης πρέπει να προκαλείται πόνος κατά τον χειρισμό.	Σωστό/Λάθος

8. Να γράψετε **έξι (6)** είδη βασικών χειρισμών της μάλαξης.

- i. Ολίσθηση (Effleurage)
- ii. Θωπείες (Stroking)
- iii. Ζυμώματα (Petrissage)
- iv. Ανατρίψεις (Friction)
- v. Πελεκισμοί (Hacking)
- vi. Πλήξεις (Claping)
- vii. Δονήσεις (Vibration)

ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Α΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Β΄

ΜΕΡΟΣ Β΄: Αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις.

Κάθε ορθή απάντηση βαθμολογείται με δέκα (10) μονάδες.


9. Στον Πίνακα 4, σας δίνεται ο χειρισμός μάλαξης Δονήσεων.

Να συμπληρώσετε τα ακόλουθα:

α) τέσσερις (4) περιπτώσεις εφαρμογής του χειρισμού (ενδείξεις)

β) έξι (6) περιπτώσεις που δεν εφαρμόζεται ο χειρισμός (αντενδείξεις)

Πίνακας 4

Χειρισμός Μάλαξης: Δονήσεις	
α) Περιπτώσεις εφαρμογής του χειρισμού (ενδείξεις)	β) Περιπτώσεις που δεν εφαρμόζεται ο χειρισμός (αντενδείξεις)
i. Για απορρόφηση τοπικού οιδήματος ii. Για λύση μυϊκού σπασμού (τοπικά) iii. Για χαλάρωση iv. Για αναλγησία	i. Σε περιοχές με οξεία φλεγμονή ii. Σε ανοιχτά τραύματα iii. Σε πρόσφατα τραύματα iv. Σε εγκαύματα v. Σε κισσούς vi. Σε θρομβοφλεβίτιδα vii. Σε πρόσφατα κατάγματα

10. α) Να αναφέρετε τα **πέντε (5)** είδη μετρήσεων του σώματος.

- i. Το ύψος και το βάρος
- ii. Μέτρηση πόντων στο σώμα
- iii. Λιπομέτρηση
- iv. Θερμογραφία
- v. Έλεγχος φωτότυπου

β) Να αναφέρετε **πέντε (5)** παράγοντες που ρυθμίζουν την κατανομή λίπους στο ανθρώπινο σώμα.

- i. Ορμονικοί παράγοντες
- ii. Φύλο
- iii. Γενετικοί παράγοντες
- iv. Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- v. Ποσότητα τροφής
- vi. Ηλικία – Θερμοκρασία
- vii. Μέγεθος λιποκυττάρου
- viii. Παροχή αίματος

11. Οι πιο κάτω προτάσεις αποτελούν θεραπευτικούς σκοπούς χειρισμού μάλαξης. Να καταχωρήσετε στον ακόλουθο **Πίνακα 5**, ποια από τα παρακάτω ανήκουν στις θωπιείς και ποια στις πλήξεις.
- (α) Αύξηση της αιματικής παροχής
 - (β) Βοηθούν στη διατήρηση της καλής διάθεσης
 - (γ) Βοηθούν στη συνεργασία του ασθενή
 - (δ) Αποσυμφόρηση του αναπνευστικού συστήματος
 - (ε) Στη χαλάρωση του ασθενή
 - (στ) Ερεθισμός και τόνωση των μυών
 - (ζ) Βοηθούν στην ευεξία
 - (η) Ερεθισμός των επιφανειακών νευρικών απολήξεων
 - (θ) Βοηθούν σε αγχώδεις ή ψυχοσωματικές παθήσεις
 - (ι) Ερεθισμός των βαθύτερων κατασκευών

Πίνακας 5

Θεραπευτικοί Σκοποί	
Θωπιείς	Πλήξεις
<ul style="list-style-type: none"> i. Βοηθούν στη διατήρηση της καλής διάθεσης ii. Βοηθούν στην ευεξία iii. Βοηθούν στη συνεργασία του ασθενή iv. Στη χαλάρωση του ασθενή v. Βοηθούν σε αγχώδεις ή ψυχοσωματικές παθήσεις 	<ul style="list-style-type: none"> i. Ερεθισμός και τόνωση των μυών ii. Αύξηση της αιματικής παροχής iii. Ερεθισμός των επιφανειακών νευρικών απολήξεων iv. Ερεθισμός των βαθύτερων κατασκευών v. Αποσυμφόρηση του αναπνευστικού συστήματος

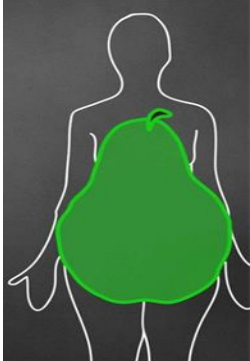
12. Να αναφέρετε **δέκα (10)** μεθόδους που μπορεί να προτείνει η αισθητικός στον πελάτη, για αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
- i. Μάλαξη
 - ii. Λεμφικό μασάζ
 - iii. Μέσα εφίδρωσης (ατμόλουτρο, σάουνα, παραφινόλουτρο, ηλεκτρική κουβέρτα)
 - iv. Ενδοδερμολογία
 - v. Πρεσοθεραπεία
 - vi. Θερμοθεραπεία
 - vii. Παθητική μυογυμναστική
 - viii. Ιοντοφόρηση
 - ix. Υπέρηχοι
 - x. Υδροθεραπεία
 - xi. Μεσοθεραπεία
 - xii. Άσκηση – Εκγύμναση
 - xiii. Βοτανοθεραπεία
 - xiv. Αρωματοθεραπεία
 - xv. Λασποθεραπεία
 - xvi. Διατροφή

**ΤΕΛΟΣ ΜΕΡΟΥΣ Β΄
ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ Γ΄**

ΜΕΡΟΣ Γ΄: Αποτελείται από μία (1) ερώτηση.
Βαθμολογείται με δώδεκα (12) μονάδες.

13. α) Στον Πίνακα 6, σας δίνεται ο σωματότυπος Αχλάδι. Να συμπληρώσετε **τέσσερα (4)** χαρακτηριστικά του σωματότυπου αυτού.

Πίνακας 6

Σωματότυπος Αχλάδι	Χαρακτηριστικά
	<ul style="list-style-type: none">i. Το λίπος είναι συσσωρευμένο στην περιοχή των μηρών και τους γλουτούς.ii. Οι γάμπες είναι συνήθως λεπτές και παρατηρείται αυξημένη η περιφέρεια ισχίου.iii. Το στέρνο είναι στενό.iv. Ο κορμός είναι λεπτός.v. Χαρακτηριστικός σωματότυπος των μεσογειακών γυναικών.

β) Να αναφέρετε **τέσσερα (4)** σημεία εμφάνισης κυτταρίτιδας στο σώμα.

- i. Μηροί
- ii. Γλουτοί
- iii. Εσωτερικό των μπράτσων
- iv. Στομάχι
- v. Κοιλιά
- vi. Γάμπες

γ) Να αναφέρετε τις **τέσσερις (4)** τεχνικές που χρησιμοποιούνται για εύκολη διάγνωση της κυτταρίτιδας στο σώμα.

- i. Το τεστ της φλούδας του πορτοκαλιού
- ii. Το τεστ του τσιμπήματος
- iii. Θερμογραφία
- iv. Η ψηλάφηση της πάσχουσας περιοχής

ΤΕΛΟΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ