



**ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ**  
**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ**  
**ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ Ι.Ε.Κ.**

**"Τεχνικός Αισθητικός Ποδολογίας - Καλλωπισμού**  
**Νυχιών & Ονυχοπλαστικής"**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>3</b>
<b>2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.....</b>	<b>4</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Α – ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ .....</b>	<b>4</b>
<b>ΟΜΑΔΑ Β – ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ .....</b>	<b>7</b>
<b>4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους) .....</b>	<b>13</b>

## **1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.**

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**Τεχνικός Αισθητικός Ποδολογίας - Καλλωπισμού Νυχιών & Ονυχοπλαστικής**» διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. 2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (Φ.Ε.Κ. Β' 1098/2014) όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5, του άρθρου 25, του **Ν. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α' 193/2013)**, όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του **Ν. 4229/ 2014 (Φ.Ε.Κ. Α' 8/2014)** και ισχύει.

## **2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων**

Η διάρκεια εξέτασης του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**Τεχνικός Αισθητικός Ποδολογίας - Καλλωπισμού Νυχιών & Ονυχοπλαστικής**» καθορίζεται σε τρεις (3) ώρες.

### 3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

#### ΟΜΑΔΑ Α – ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος και πώς υπολογίζεται; Ποια η μονάδα μέτρησης και ποιοι οι περιορισμοί στην εφαρμογή του;
2. Τι είναι οι πρωτεΐνες, ποιες οι δομικές τους μονάδες και σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται; Ποιες οι πηγές τους και οι ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού;
3. Τι θα πρέπει να περιέχει το φαρμακείο πρώτων βοηθειών;
4. Ποιες πρώτες βοήθειες παρέχονται σε περίπτωση ηλεκτροπληξίας;
5. Τι είναι η λιποθυμία και ποιες οι πρώτες βοήθειες που παρέχουμε στην περίπτωση αυτή;
6. Να αναφέρετε ονομαστικά τις κύριες κατηγορίες μυοσκελετικών τραυματισμών.
7. Τι είναι η ηλίαση και τι είναι η θερμοπληξία; Πώς αντιμετωπίζονται;
8. Τι είναι το έγκαυμα, ποια η αιτιολογία του, ποια η κατηγοριοποίησή του;
9. Αναφέρατε πέντε (5) λοιμώδη νοσήματα, τον τρόπο μετάδοσης και πρόληψης αυτών.
10. Ποια μέτρα ασφάλειας πρέπει να λαμβάνει ο εργοδότης κι ο εργαζόμενος για την αποφυγή ατυχημάτων; Ποιοι ελεγκτικοί φορείς το πιστοποιούν;
11. Δώστε τον ορισμό της γάγγραινας.
12. Δώστε τον ορισμό της αρθρίτιδας.
13. Σε ποια είδη διακρίνονται οι διαταραχές του δέρματος;
14. Αναφέρατε ονομαστικά τις κατηγορίες των αναλγητικών φαρμάκων.
15. Αναφέρατε περιληπτικά τον τρόπο δράσης των αιμοστατικών φαρμάκων.
16. Αναφέρατε ονομαστικά τα μέρη του νυχιού.
17. Αναφέρατε τρεις παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η αύξηση των νυχιών των υγιών ανθρώπων.
18. Αναφέρατε τέσσερα (4) δερματικά νοσήματα κατά τα οποία μπορεί να παρατηρηθούν αλλοιώσεις στα νύχια.
19. Αναφέρατε ονομαστικά τις στιβάδες του δέρματος και της επιδερμίδας (από μέσα προς τα έξω)
20. Ποιοι είναι οι εσωτερικοί οργανικοί παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα του δέρματος;
21. Αναφέρατε αναλυτικά τις στοιχειώδεις βλάβες του δέρματος.
22. Αναφέρατε τους παράγοντες που μπορούν να διαφοροποιήσουν την ποιότητα του δέρματος.
23. Αναφέρατε αναλυτικά τους εξωγενείς παράγοντες που επιδρούν στο δέρμα και με ποιον τρόπο το επηρεάζουν.
24. Δώστε τον ορισμό του κακοήθους μελανώματος.
25. Τι εννοούμε με τον όρο «απορρόφηση του δέρματος» και από πού διεισδύουν οι διάφορες ουσίες;
26. Δώστε τον ορισμό του υψίσυχνου ρεύματος και ποιες οι εφαρμογές του στην Αισθητική.
27. Αναφέρατε τις ενδείξεις – αντενδείξεις στη χρήση μεσαίων αλλά και υψίσυχνων ρευμάτων.
28. Αναφέρατε τις ενδείξεις και αντενδείξεις της χρήσης του γαλβανικού ρεύματος.
29. Αναφέρατε τις ενδείξεις και αντενδείξεις της χρήσης των υψίσυχνων ρευμάτων.
30. Τι γνωρίζετε για την ηλεκτρόλυση και με τι είδος ρεύματος γίνεται;
31. Αναφέρατε τις ενδείξεις και αντενδείξεις της υπεριώδους ακτινοβολίας.

32. Αναφέρατε πόσοι και ποιοι είναι οι τρόποι επίδρασης των υψίσυχων ρευμάτων και τι επιτυγχάνουμε με αυτά.
33. Δώστε τους ορισμούς των εννοιών: ιστός, όργανο και σύστημα.
34. Σε ποιες ομάδες αίματος μπορεί να δώσει αίμα η ομάδα 0;
35. Τι ονομάζουμε μυϊκό τόνο;
36. Να δώσετε τον ορισμό του αιματοκρίτη.
37. Αναφέρατε τα είδη διαστρεμμάτων και τη θεραπεία τους.
38. Αναφέρατε πέντε (5) αίτια μεταταρσιαλγίας.
39. Αναφέρατε τη θεραπεία ρήξης του αχίλλειου τένοντα.
40. Αναφέρατε την θεραπεία κατάγματος σκαφοειδούς οστού πέλματος.
41. Αναφέρατε ποια είναι η λειτουργία του νευρικού συστήματος.
42. Δώστε τον ορισμό της τετραπληγίας, της παραπληγίας και της ημιπληγίας.
43. Αναφέρατε τις τρεις (3) κυριότερες απεικονιστικές εξετάσεις για το νευρικό σύστημα.
44. Δώστε τον ορισμό της εγκεφαλικής διάσεισης.
45. Αναφέρατε τους κυριότερους προδιαθεσικούς παράγοντες για τις αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου.
46. Δώστε ορισμό του πε-χά (pH).
47. Δώστε τον ορισμό της Υδροφιλικής-Λιποφιλικής Ισορροπίας.
48. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του καλλυντικού προϊόντος;
49. Περιγράψτε αναλυτικά την νομοθεσία των καλλυντικών προϊόντων.
50. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την τάγγιση των καλλυντικών;
51. Αναφέρατε επιγραμματικά τις ιδιότητες που πρέπει να έχουν τα συντηρητικά των καλλυντικών προϊόντων.
52. Ποιος είναι ο σκοπός του Μάρκετινγκ;
53. Ποια πεδία-στοιχεία πρέπει να περιλαμβάνει μια ανάλυση αγοράς;
54. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης;
55. Αναφέρατε τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοριστικής θεώρησης;
56. Ποια είναι τα είδη της μνήμης;
57. Ποιοι είναι οι κανόνες που διέπουν την επαγγελματική σχέση μεταξύ υπαλλήλων και εργοδότη;
58. Δώστε τον ορισμό των εννοιών : "νευρώσεις" και "ψυχώσεις".
59. Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ συναδέλφων στον επαγγελματικό χώρο;
60. Αναφέρατε επιγραμματικά την πυραμίδα αναγκών του Maslow.
61. Αναφέρατε ποιες σημαντικές αρχές πρέπει να ακολουθεί ο θεραπευτής κατά την τοποθέτηση του ασθενή-πελάτη για τη μάλαξη.
62. Αναφέρατε ποια συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού επηρεάζει η μάλαξη.
63. Αναφέρατε ποια είναι τα κυριότερα σημεία που πρέπει να παρακολουθεί και να ελέγχει ο θεραπευτής πριν την έναρξη της μάλαξης.
64. Τι πρέπει να παρακολουθεί και να ελέγχει στο δέρμα ο θεραπευτής πριν την έναρξη της μάλαξης;
65. Αναφέρατε τις αρθρώσεις του κάτω άκρου.
66. Δώστε τον ορισμό του βλαισού γονάτου.
67. Δώστε τον ορισμό του ραιβογονάτου.
68. Δώστε τον ορισμό του υπερεκτατικού γονάτου.

69. Δώστε τον ορισμό της σκολίωσης.
70. Αναφέρατε ποιες ανισότητες μήκους των κάτω άκρων γνωρίζετε.
71. Δώστε τον ορισμό της ισομετρικής συστολής.
72. Δώστε τον ορισμό της πλειομετρικής συστολής.
73. Δώστε τον ορισμό του ποδοσκοπίου.
74. Αναφέρατε τι είναι οι ποδογραφίες.
75. Πού μας εξυπηρετεί η ακτινολογική εξέταση του ποδιού;
76. Αναφέρατε τις επιπτώσεις των ανισοτήτων των κάτω άκρων.
77. Αναφέρατε τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η πάθηση του ποδιού στην σπονδυλική στήλη.
78. Δώστε τον ορισμό του κύκλου βαδίσματος.
79. Αναφέρατε τις φάσεις ανάλυσης ενός κύκλου βαδίσματος.
80. Γιατί το σώμα αρχικά επιβραδύνεται και μετά επιταχύνεται σε κάθε βήμα;
81. Αναφέρατε τα φυσιολογικά αποτελέσματα της μάλαξης.
82. Αναφέρατε τα μηχανικά αποτελέσματα της μάλαξης.
83. Αναφέρατε τις ενδείξεις της μάλαξης.
84. Αναφέρατε τις αντενδείξεις της μάλαξης.
85. Αναφέρατε τα φυσιολογικά αποτελέσματα της εφαρμογής του θερμού και του κρύου στον ανθρώπινο οργανισμό.
86. Αναφέρατε τις ενδείξεις της εφαρμογής θερμοθεραπείας.
87. Αναφέρατε τις μεθόδους και τεχνικές εφαρμογής θερμοθεραπείας.
88. Αναφέρατε τις μεθόδους και τεχνικές εφαρμογής κρυοθεραπείας.
89. Δώστε τους ορισμούς για το μετωπιαίο, οβελιαίο και εγκάρσιο επίπεδο.
90. Αναφέρατε τις βασικές αρθρώσεις του κάτω άκρου.

**ΟΜΑΔΑ Β – ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

1. Αναφέρατε 6 (έξι) ανόργανα στοιχεία και τις διατροφικές πηγές τους
2. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ απολύμανσης και αποστείρωσης;
3. Ποια είναι τα αίτια από τα οποία προκαλούνται οι δηλητηριάσεις και με ποια συμπτώματα εκδηλώνονται;
4. Ποια Μέτρα Ατομικής Προστασίας θα χρησιμοποιούσατε σε περίπτωση ασθενούς με γάγγραινα; Αιτιολογείστε.
5. Ποιοι είναι οι κανόνες υγιεινής που πρέπει να πληροί ένα κέντρο ποδολογίας όσον αφορά τους χώρους, τα εργαλεία και την υγιεινή των πελατών και του προσωπικού;
6. Αναφέρατε επιγραμματικά τα αίτια της κισώδους φλεβίτιδας.
7. Περιγράψτε αναλυτικά τις επιπλοκές του κισσού.
8. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της φλεβίτιδας;
9. Αναφέρατε αναλυτικά τους τρόπους αντιμετώπισης της Ακροκυάνωσης.
10. Αναφέρατε τις χρωματικές αλλοιώσεις που μπορούν να εμφανιστούν στα νύχια.
11. Δώστε τον ορισμό της παρωνυχίας.
12. Αναφέρατε τι παρατηρούμε στην επιφάνεια του νυχιού σε περίπτωση κοιλονυχίας.
13. Αναφέρατε τι παρατηρούμε στην επιφάνεια του νυχιού σε περίπτωση ονυχόλυσης.
14. Αναφέρατε τέσσερις (4) λόγους στους οποίους μπορεί να οφείλεται η ονυχόλυση.
15. Αναφέρατε επιγραμματικά έξι (6) κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται οι παθήσεις των νυχιών.
16. Αναφέρατε τη χημική σύσταση του νυχιού.
17. Δώστε τον ορισμό της ονυχομυκητίασης και αναφέρατε τα αίτιά της.
18. Δώστε τον ορισμό της υπερτροφίας των νυχιών και αναφέρατε τα αίτιά της.
19. Αναφέρατε αναλυτικά τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε στο μανικιούρ.
20. Από ποιους χώρους αποτελείται ένα εργαστήριο περιποίησης άκρων;
21. Αναφέρατε επιγραμματικά για ποιο λόγο είναι απαραίτητη η χρήση base και top coat.
22. Αναφέρατε τα υλικά που χρησιμοποιούμε για το γαλλικό μανικιούρ.
23. Ποια είναι τα οφέλη του reeling και της μάσκας στα χέρια;
24. Αναφέρατε τις μεθόδους αποστείρωσης των εργαλείων μανικιούρ- πεντικιούρ.
25. Αναφέρατε τους παράγοντες που επηρεάζουν το σχήμα που δίνουμε στα νύχια.
26. Αναφέρατε για ποιο λόγο χρησιμοποιείται το παραφινόλουτρο στις θεραπείες μανικιούρ και πεντικιούρ.
27. Αναφέρατε ονομαστικά τα σχήματα του γαλλικού μανικιούρ.
28. Αναφέρατε αναλυτικά ποια είναι τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε στο πεντικιούρ.
29. Αναφέρατε τα υλικά που εφαρμόζονται πάνω στα φυσικά και τα ψεύτικα νύχια.
30. Αναφέρατε τρία (3) είδη gel.
31. Αναφέρατε τα υλικά που χρησιμοποιούμε για να ζωγραφίσουμε τα νύχια
32. Αναφέρατε τα υλικά που χρησιμοποιούμε για να διακοσμήσουμε τα νύχια
33. Αναφέρατε τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να ακολουθούνται στις περιποιήσεις των άκρων.
34. Αναφέρατε δύο (2) τρόπους προσθετικής ονύχων.
35. Αναφέρατε σε ποιες μορφές κυκλοφορούν τα ακρυλικά προϊόντα.
36. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης τροχού στο μανικιούρ και πεντικιούρ;

37. Δώστε τον ορισμό της προσθετικής ονύχων και αναφέρατε επιγραμματικά τις περιπτώσεις στις οποίες εφαρμόζεται.
38. Αναφέρατε δύο (2) τρόπους που χρησιμοποιούμε για την επέκταση του ελεύθερου άκρου του νυχιού.
39. Αναφέρατε πού και για ποιο λόγο χρησιμοποιούμε το primer.
40. Αναφέρατε ονομαστικά τα υλικά και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιούσατε για την αφαίρεση των ακρυλικών νυχιών
41. Αναφέρατε ονομαστικά τα υλικά και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιούσατε για την αφαίρεση του gel από τα νύχια.
42. Ποιες οδηγίες δίνουμε στον/στην πελάτη/πελάτισσα για τη διατήρηση των τεχνητών νυχιών της;
43. Αναφέρατε τα σημεία που πρέπει να προσέξετε κατά την προσθετική ονύχων με gel και ακρυλικό.
44. Αναφέρατε επιγραμματικά τις χειρισμούς μάλαξης που χρησιμοποιούμε στον άκρο πόδα.
45. Αναφέρατε τις διαφορές ανάμεσα στα ακρυλικά υλικά και τα φωτοσκληραινόμενα τζελ.
46. Αναφέρατε πού βρίσκονται οι σμηγματογόνοι αδένες.
47. Αναφέρατε τα αποτελέσματα των υπέρυθρων ακτινοβολιών.
48. Αναφέρατε τις ιδιότητες των μυϊκών τόνων και ποιες κατηγορίες γνωρίζετε.
49. Να δώσετε τον ορισμό της ακμής.
50. Να δώσετε τον ορισμό του συνδρόμου cushing.
51. Να δώσετε τον ορισμό του συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών.
52. Να δώσετε τον ορισμό του δασυτριχισμού.
53. Να αναφέρατε τις διαταραχές που προκύπτουν τόσο από τον υπερθυρεοειδισμό όσο και από τον υποθυρεοειδισμό.
54. Να δώσετε τον ορισμό της κλιμακτήριου και να αναφέρετε δυο συμπτώματα.
55. Αναφέρατε τις δυσμορφίες των κάτω άκρων.
56. Δώστε τον ορισμό της πολυδακτυλίας και αναφέρατε τα αίτιά της.
57. Δώστε τον ορισμό του υπερφαλαγγισμού.
58. Δώστε τον ορισμό της συνδακτυλίας.
59. Δώστε τον ορισμό της κοντοδακτυλίας.
60. Δώστε τον ορισμό της πλατυποδίας.
61. Τι γνωρίζετε για τη ρήξη του αχίλλειου τένοντα;
62. Τι γνωρίζετε για τους κάλους του ταρσού και ποιες είναι οι επιδράσεις τους στο πόδι;
63. Με ποιους τρόπους αντιμετωπίζονται οι δυσμορφίες του πέλματος;
64. Αναφέρατε τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση της παλάμης και του πέλματος.
65. Ποια/ποιες συσκευή/ές συσκευές είναι απαραίτητη/ες στην περιποίηση της παλάμης, του πέλματος και των ονύχων;
66. Αναφέρατε εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την περιποίηση της παλάμης και του πέλματος.
67. Περιγράψτε τι ακριβώς είναι η σκληρυνση της παλάμης και του πέλματος.
68. Τι είναι το σκληρυντικό ονύχων;
69. Ποια εργαλεία χρησιμοποιούνται στην κοπή και τη λείανση των ονύχων;
70. Ποιες είναι οι αιτίες της εισαγωγής των ονύχων στο δέρμα;
71. Δώστε τον ορισμό της ορθονυχίας.
72. Δώστε τον ορισμό της μάλαξης.



73. Ποιες είναι οι βασικές ερωτήσεις που πρέπει να κάνει ο ποδολόγος στον ασθενή;
74. Πώς γίνεται η εξέταση των κάτω άκρων;
75. Αναφέρατε τα οφέλη της μάλαξης του ποδιού.
76. Αναφέρατε τις τεχνικές μάλαξης.
77. Ποια η επαγγελματική διαφορά ανάμεσα στον ποδιάτρο και τον ποδολόγο;
78. Πού μπορεί να απασχοληθεί ο ποδολόγος;
79. Δώστε τον ορισμό του κάλου και αναφέρατε σε ποιες περιοχές του σώματος δημιουργείται.
80. Δώστε τον ορισμό της παχυονυχίας.
81. Πού παρατηρούνται οι περισσότερες μυκητιάσεις και γιατί;
82. Πού οφείλεται η κακοσμία των ποδιών;
83. Αναφέρατε τα αίτια των μυκητιάσεων στο δέρμα.
84. Περιγράψτε ανατομικά το άκρο πόδι.
85. Ποιες είναι οι βασικές επιφάνειες του βαδίσματος;
86. Δώστε τον ορισμό του συνδετικού ιστού.
87. Πώς επιδρά η μάλαξη στον συνδετικό ιστό;
88. Τι είναι η υδρομάλαξη;
89. Αναφέρατε τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις της ορθονυχίας
90. Αναφέρατε τις μορφολογίες των εμπεπαρμένων ονύχων.
91. Αναφέρατε τον τρόπο εξέτασης της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και των κάτω άκρων.
92. Αναφέρατε τον τρόπο εξέτασης του βαδίσματος και του υποδήματος.
93. Πού εξυπηρετεί τον ποδολόγο η ακτινολογική εξέταση του ποδιού;
94. Αναφέρατε τρία (3) χαρακτηριστικά αλλοίωσης των καλλυντικών προϊόντων.
95. Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ οξέων, βάσεων και αλάτων.
96. Αναφέρατε τρεις (3) χρήσεις επιφανειοδραστικών ουσιών και πώς αυτές ενεργούν.
97. Αναφέρατε επιγραμματικά τα είδη των μικροβίων του σταφυλόκοκκου.
98. Δώστε τον ορισμό των οξέων, βάσεων, αλάτων.
99. Αναφέρατε επιγραμματικά τις λειτουργίες των θεραπευτικών λοσιόν και τα είδη τους.
100. Αναφέρατε επιγραμματικά τις κατηγορίες στις οποίες διακρίνονται οι θεραπευτικές κρέμες ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν.
101. Αναφέρατε επιγραμματικά ποιες είναι οι διυγραντικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για την ενυδάτωση του δέρματος.
102. Παρουσιάστε συνοπτικά τους χώρους που θα πρέπει να έχει ένα Κέντρο Ποδολογίας.
103. Δώστε τον ορισμό της αναπηρίας και αναφέρατε τα είδη της.
104. Αναφέρατε αναλυτικά τις ψυχολογικές επιπτώσεις της αναπηρίας.
105. Αναφέρατε ονομαστικά τρεις (3) κανόνες δεοντολογίας του επαγγέλματος της Ποδολογίας.
106. Ποια είναι η σωστή διάταξη του χώρου υποδοχής πελατών;
107. Αναφέρατε τέσσερις (4) τεχνικές προώθησης των υπηρεσιών ποδολογίας.
108. Αναφέρατε επιγραμματικά τρεις (3) τρόπους προβολής ενός κέντρου ποδολογίας.
109. Περιγράψτε αναλυτικά την σωστή διοικητική οργάνωση σε ένα κέντρο ποδολογίας.
110. Αναφέρατε ποιες περιοχές του ανθρώπινου σώματος προσφέρονται για μάλαξη από την ύπτια τοποθέτηση του ασθενή; Αναφέρατε τρεις (3) τουλάχιστον μύες που μαλάσσονται από τη συγκεκριμένη θέση.

111. Αναφέρατε ποιες περιοχές του ανθρώπινου σώματος προσφέρονται για μάλαξη από την πρηνή τοποθέτηση του ασθενή; Αναφέρατε τρεις τουλάχιστον μύες που μαλάσσονται από τη συγκεκριμένη θέση.
112. Αναφέρατε ποια είναι τα είδη των βασικών χειρισμών μάλαξης.
113. Αναφέρατε ποιες είναι οι σοβαρές αρνητικές αντιδράσεις που πιθανόν να αναπτύξει ο ασθενής-πελάτης κατά τη διάρκεια της μάλαξης.
114. Αναφέρατε ποιες είναι οι επιπτώσεις αρνητικές αντιδράσεις που πιθανόν να αναπτύξει ο ασθενής-πελάτης κατά τη διάρκεια της μάλαξης.
115. Αναφέρατε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι χειρισμοί της ολίσθησης και της θωπείας.
116. Αναφέρατε σε ποιες περιπτώσεις αποφεύγονται οι χειρισμοί της ολίσθησης και της θωπείας.
117. Αναφέρατε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι χειρισμοί των ζυμωμάτων.
118. Αναφέρατε σε ποιες περιπτώσεις αποφεύγονται οι χειρισμοί των ζυμωμάτων.
119. Αναφέρατε ποιοι είναι οι θεραπευτικοί σκοποί των ζυμωμάτων.
120. Αναφέρατε τα είδη των ανατρίψεων.
121. Αναφέρατε ποιες μεταβολές προκαλούν οι χειρισμοί των πλήξεων στους ιστούς και στα όργανα τους σώματος προκειμένου να πραγματοποιηθούν οι θεραπευτικοί τους σκοποί.
122. Αναφέρατε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι χειρισμοί των ανατρίψεων και των πελεκισμών.
123. Αναφέρατε σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζονται οι χειρισμοί των δονήσεων και σε ποιες αποφεύγονται.
124. Δώστε τον ορισμό της νόσου Thomas Morton.
125. Τι γνωρίζετε για την ανεπάρκεια της πρώτης ακτίνας (μεταταρσιοφαλαγγικής άρθρωσης);
126. Τι γνωρίζετε για τον άκαμπτο μεγαδάκτυλο και ποιες οι επιπτώσεις του;
127. Ποια είναι η χρησιμότητα της σπονδυλικής στήλης;
128. Ποια είναι η χρησιμότητα της πυέλου (λεκάνης);
129. Αναφέρατε τις κινήσεις της άρθρωσης του ισχίου.
130. Αναφέρατε τις κινήσεις της άρθρωσης του γόνατος.
131. Αναφέρατε τους πρωταγωνιστές μύες της κάμψης και της έκτασης του ισχίου.
132. Αναφέρατε τους πρωταγωνιστές μύες της κάμψης και της έκτασης του γόνατος.
133. Αναφέρατε τους πρωταγωνιστές μύες της ραχιαίας και πελματιαίας κάμψης της ποδοκνημικής.
134. Αναφέρατε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη βάδιση του ανθρώπου.
135. Αναφέρατε τις κύριες και επιμέρους φάσεις του βαδίσματος.
136. Αναφέρατε την ανατομική-κινησιολογική ανάλυση της φάσης στήριξης του βαδίσματος.
137. Αναφέρατε την ανατομική-κινησιολογική ανάλυση της φάσης αιώρησης του βαδίσματος.
138. Αναφέρατε τον ρόλο των μυών στις διάφορες φάσεις της βάδισης.
139. Τι γνωρίζετε για τα ορθοπεδικά πέλματα;
140. Αναφέρατε τα στάδια της βάδισης.
141. Αναφέρατε τα είδη των πελματογράφων που υπάρχουν.
142. Τι είναι η ποιοτική ανάλυση του βαδίσματος;
143. Τι είναι η ποσοτική ανάλυση του βαδίσματος;
144. Αναφέρατε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ποσοτικής ανάλυσης του βαδίσματος.
145. Αναφέρατε τους στόχους της ανάλυσης του βαδίσματος.
146. Ποια είναι η εφαρμογή της ανάλυσης του βαδίσματος για την ταξινόμηση κινητικών προβλημάτων ανάλογα με τη βαρύτητα τους;

147. Ποια είναι η εφαρμογή της ανάλυσης του βαδίσματος για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας παρεμβατικών προγραμμάτων αποκατάστασης;
148. Αναφέρατε τα πεδία εφαρμογής της ανάλυσης του βαδίσματος.
149. Αναφέρατε τις μεθόδους της ποσοτικής ανάλυσης του βαδίσματος.
150. Αναφέρατε με ποιους τρόπους γίνεται η διάκριση των μεθόδων καταγραφής κινηματικών χαρακτηριστικών.
151. Δώστε τον ορισμό του πελματογραφήματος.
152. Αναφέρατε τα είδη πελματογραφήματος.
153. Αναφέρατε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αξιολόγησης με πελματογράφο.
154. Ποιοι είναι οι αντικειμενικοί σκοποί της μάλαξης του ώμου;
155. Αναφέρατε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της εφαρμογής των θερμών επιθεμάτων.
156. Αναφέρατε τις ενδείξεις και αντενδείξεις της εφαρμογής του παραφινόλουτρου.
157. Αναφέρατε τα φυσιολογικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την εφαρμογή της υπέρυθρης ακτινοβολίας.
158. Ποια είναι η επίδραση της ακτινοβολίας Laser στο δέρμα;
159. Αναφέρατε τις ενδείξεις για την εφαρμογή των υπερήχων.
160. Αναφέρατε τα θεραπευτικά αποτελέσματα της εφαρμογής των υπερήχων.
161. Ποια είναι η δράση του γαλβανικού ρεύματος στους ιστούς;
162. Ποια είναι τα φυσιολογικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την εφαρμογή της διαθερμίας μικροκυμάτων;
163. Αναφέρατε τις αντενδείξεις της εφαρμογής της διαθερμίας μικροκυμάτων.
164. Αναφέρατε τις μορφές ρευμάτων T.E.N.S..
165. Ποιοι είναι οι σκοποί των μυϊκών διατάσεων;
166. Αναφέρατε τις τεχνικές μυϊκών διατάσεων.
167. Αναφέρατε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη θεραπευτική άσκηση στο νερό.
168. Αναφέρατε τους βασικούς κανόνες για την εκτέλεση μιας παθητικής κίνησης.
169. Αναφέρατε τις επιδράσεις της παθητικής κίνησης.
170. Πως διακρίνονται οι ενεργητικές κινήσεις;
171. Αναφέρατε τα αποτελέσματα των ελεύθερων ενεργητικών ασκήσεων.
172. Τι ονομάζουμε διαξονικές και πολυαξονικές αρθρώσεις; Δώστε από ένα παράδειγμα.
173. Αναφέρατε αναλυτικά τον ωμοβραχιόνιο ρυθμό.
174. Ποια είναι η έκφυση και η κατάφυση του δελτοειδή μυ;
175. Ποια είναι η ενέργεια του δικέφαλου και τρικέφαλου βραχιόνιου μυ;
176. Σε ποιο επίπεδο και άξονα γίνεται η κάμψη και η έκταση του ισχίου;
177. Αναφέρατε τους μύες που πρωταγωνιστούν στην απαγωγή και την προσαγωγή του ισχίου.
178. Ποια είναι η έκφυση, η κατάφυση και η ενέργεια του τετρακέφαλου μηριαίου μυ;
179. Αναφέρατε τις κινήσεις που γίνονται στην ποδοκνημική άρθρωση.
180. Δώστε τον ορισμό του βλαισού μεγάλου δακτύλου.
181. Ποια είναι η συντηρητική θεραπεία σε περίπτωση βλαισού μεγάλου δακτύλου;
182. Ποια είναι η θεραπεία για το δύσκαμπτο μεγάλο δάκτυλο;
183. Δώστε τον ορισμό του σκληρού κάλου.
184. Δώστε τον ορισμό του μαλακού κάλου.
185. Ποια είναι η συντηρητική θεραπεία των κάλων;

186. Δώστε τον ορισμό της βλαισοπλατυποδίας - ανεπάρκεια οπίσθιου κνημιαίου και αναφέρατε ποια είναι η θεραπεία της.
187. Δώστε τον ορισμό της κοιλοποδίας και αναφέρατε ποια είναι η θεραπεία της.
188. Ποιες είναι οι συχνότερες παραμορφώσεις δακτύλων του ποδιού και πώς δημιουργούνται;
189. Αναφέρατε την κλινική εικόνα της πελματιαίας απονευρωσίτιδας.
190. Δώστε τον ορισμό της τενοντοπάθειας του Αχιλλείου και αναφέρατε ποια είναι τα συμπτώματά της.
191. Τι είναι το διαβητικό πόδι και ποια είναι η πρόληψή του;
192. Τι είναι το διάστρεμμα της ποδοκνημικής και πώς αντιμετωπίζεται;
193. Τι γνωρίζετε για την κάκωση Lisfranc;
194. Αναφέρατε τους τρόπους διάγνωσης και θεραπείας των καταγμάτων της ποδοκνημικής.
195. Αναφέρατε τον τρόπο θεραπείας των καταγμάτων της πτέρνας.
196. Δώστε τον ορισμό της μεταταρσαλγίας και αναφέρατε τον τρόπο αντιμετώπισής της.
197. Αναφέρατε τη σχέση μεταξύ επιπέδου και άξονα κίνησης.
198. Δώστε τον ορισμό της κινητικής μονάδας.
199. Ποιες κινήσεις εκτελούνται στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης;
200. Αναφέρατε τις κινήσεις που κάνει ο τετρακέφαλος μυς στην άνω και κάτω μοίρα του.
201. Δώστε τον ορισμό της στατικής ισορροπίας.
202. Εξηγήστε τις κινήσεις που εκτελεί η πύελος καθώς και την έννοια του οσφυοπυελικού ρυθμού.
203. Αναφέρατε αναλυτικά τις κινήσεις του γαστροκνήμιου μυ.
204. Αναφέρατε πού εκφύεται και πού καταφύεται ο τραπεζοειδής μυς καθώς και τον ρόλο του.
205. Αναφέρατε τα στοιχεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.
206. Αναφέρατε τα στοιχεία επιβάρυνσης που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης.
207. Ποιες μορφές δύναμης γνωρίζετε και πώς επιτυγχάνεται η καθεμία;
208. Αναφέρατε αναλυτικά τις βασικές μεθοδικές αρχές για την προπόνηση της μυϊκής ενδυνάμωσης.
209. Αναφέρατε αναλυτικά τις μεθόδους μυϊκών διατάσεων.
210. Αναφέρατε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των στατικών μυϊκών διατάσεων.

## 4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας «**Τεχνικός Αισθητικός Ποδολογίας - Καλλωπισμού Νυχιών & Ονυχοπλαστικής**», εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους ειδικότητας.

### ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

#### Πρακτικές Ασκήσεις Ποδολογίας

Η εξέταση στις πρακτικές ασκήσεις Ποδολογίας αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως:

- Εξέταση και προετοιμασία της ονυχικής περιοχής
- Κοπή ονύχων.
- Λείανση ονύχων.
- Σκλήρυνση και βαφή ονύχων.
- Πρακτικές ασκήσεις μάλαξης και αποκατάστασης του ποδιού
- Λήψη ιστορικού πελάτη με ποδολογικό πρόβλημα
- Απομάκρυνση κάλων, σκληρύνσεων με νυστέρι σε πρόπλασμα
- Απομάκρυνση κάλων, σκληρύνσεων με τροχό σε ανθρώπους -μοντέλα
- Αποκατάσταση παχυονυχίας
- Αποκατάσταση τραυματισμένου νυχιού
- Τεχνική της ορθονυχίας
- Διαδικασία εξαγωγής νυχιών που έχουν μπει στο δέρμα
- Η διαδικασία του παραφινόλουτρου
- Αντιμετώπιση των μυκήτων του δέρματος και των νυχιών
- Αποκατάσταση και φροντίδα των ραγάδων -σχισιμάτων του πέλματος
- Εξέταση σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και των άκρων.
- Εξέταση του βαδίσματος και του υποδήματος.
- Εξέταση με ποδοσκόπιο.

**Αισθητική άκρων**

Η εξέταση στην Αισθητική άκρων αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως

- Μανικιούρ- Πεντικιούρ
- Προσθετική ψεύτικων νυχιών
  - με ακρυλικό.
  - με gel και λυχνία
- Ζωγραφική και διακόσμηση νυχιών

**Αρχές μάλαξης:**

Η εξέταση στις Αρχές μάλαξης αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως

- Εφαρμογή Ολισθήσεων – Θωπειών.
- Εφαρμογή Ζυμωμάτων.
- Εφαρμογή Ανατρίψεων.
- Εφαρμογή Πελεκισμών.
- Εφαρμογή Πλήξεων
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή της ωμικής ζώνης.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή του βραχίονα.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή του αντιβραχίου.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή του μηρού.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή της κνήμης.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή του άκρου ποδιού.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή της ράχης.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή του αυχένα.
- Εφαρμογή όλων των τεχνικών μάλαξης στην περιοχή της οσφύος

**Εφαρμοσμένη Φυσικοθεραπεία**

Η εξέταση στην Εφαρμοσμένη Φυσικοθεραπεία αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως:

- Εφαρμογή θερμών επιθεμάτων στα κάτω άκρα.
- Εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων στα κάτω άκρα.
- Ηλεκτρική διέγερση τετρακεφάλου μυός με φαραδικά ρεύματα.
- Ενδυνάμωση φυσιολογικών μυών με την εφαρμογή των γαλβανικών ρευμάτων.
- Εφαρμογή TENS σε οσφυαλγία και ισχιαλγία.

- Παθητική κινητοποίηση των αρθρώσεων του κάτω άκρου.
- Ελεύθερες ενεργητικές ασκήσεις κάτω άκρου.
- Υποβοηθούμενες ασκήσεις.
- Ασκήσεις με αντίσταση.
- Εφαρμογή λεμφικής μάλαξης.
- Εφαρμογή Μάλαξης συνδετικού ιστού.
- Εφαρμογή Μάλαξης αντανακλαστικών σημείων.

## **ΓΕΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**

### **Διαιτολογία**

Η εξέταση στη Διαιτολογία αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως:

- Μέτρηση σωματικού βάρους (ζύγισμα σε ζυγό ψηφιακό και αναλογικό)
- Μέτρηση περιφέρειας μέσης και περιφέρειας γλουτών με τη χρήση μεζούρας

### **Πρώτες βοήθειες - Υγιεινή και ασφάλεια στον εργασιακό χώρο**

Η εξέταση στις Πρώτες Βοήθειες αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως:

- Περιποίηση και περίδεση τραύματος
- Περιποίηση εγκαύματος

### **Γυμναστική**

Η εξέταση στη Γυμναστική αφορά στην εκτέλεση ασκήσεων, όπως:

- Εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης για το στήθος.
- Εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης για την πλάτη.
- Εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης για τους ώμους.
- Εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης για τα χέρια.
- Εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης για τα πόδια.
- Εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης κοιλιακών και ραχιαίων μυών.
- Εφαρμογή προγραμμάτων μυϊκών διατάσεων.
- Κατάρτιση προγραμμάτων άσκησης για φυσιολογικούς ενήλικες.
- Κατάρτιση προγραμμάτων άσκησης για παχύσαρκα άτομα.

**ΛΟΙΠΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ**

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν μαζί τους κατά τη διάρκεια της εξέτασης του Πρακτικού Μέρους τα παρακάτω:

**Για τις πρακτικές ασκήσεις Ποδολογίας**

**ΣΗΜ:** Το ιδανικό είναι κάθε υποψήφιος να φέρει άνθρωπο – μοντέλο με προβλήματα άκρων, διαφορετικά οι ασκήσεις θα γίνουν σε πρόπλασμα από κερί.

1. Εργαστηριακή ποδιά
2. Γάντια λατέξ
3. Τροχό ποδολογίας και φρέζες
4. Αποστειρωμένο σετ εργαλείων
5. Πρόπλασμα από κερί
6. Αντισηπτικό
7. Αντιβιοτική κρέμα
8. Αιμοστατικό
9. Οξυζενέ, μπεταντίν
10. Γάζες, επιδέσμους δακτύλων και ποδιού
11. Βαμβάκι, Μπαντονέτες
12. Κρέμες αποκατάστασης

**Για την Αισθητική άκρων**

1. Λίμες
2. Ψαλιδάκι
3. Κόφτες -πενσάκια
4. Ξυλάκια
5. Βούρτσες
6. Λειαντικά (buffer)
7. Βερνίκια
8. Ασετόν



9. Μπολ
10. Διάφορα πινέλα
11. Αφαιρετικό επωνυχίων (cuticle-oil) και λάδι επωνυχίων

**Για τη Διαιτολογία**

1. ζυγός
2. μεζούρα

**Ο βασικός εργαστηριακός εξοπλισμός για το εξεταστικό κέντρο περιλαμβάνει τα εξής:**

1. Πολυθρόνες Ποδολογίας (5 ανά ομάδα 10 ατόμων)
2. Σκαμπό με πλάτη (5 ανά ομάδα 10 ατόμων)
3. Τροχήλατα τραπεζάκια (5 ανά ομάδα 10 ατόμων)
4. Τροχήλατους Μεγεθυντικούς Φακούς (5 ανά ομάδα 10 ατόμων)
5. Τροχό ποδολογίας και φρέζες
6. Κλίβανο Αποστείρωσης
7. Συσκευή ηλεκτροθεραπείας
8. Φαρμακείο