

۱. ماساژهای نوازشی با چه ریتمی و در چند دقیقه انجام می شود.

- الف) با ریتم ۳۰ و ۳۵ حرکت در دقیقه
ب) با ریتم ۲۰ و ۳۵ حرکت در دقیقه
ج. با ریتم ۳۰ و ۴۱ حرکت در دقیقه
د) با ریتم ۳۰ و ۴۰ حرکت در دقیقه

۲. در بیمارانی که یک یا چند قسمت از بدنشان متورم است ماساژ چگونه انجام می شود.

- الف) از قسمت بالا به پایین و به روش نوازشی و به قسمت متورم بی حسی می زنیم
ب) از پایین به بالا و عضو به روش ضربه ای و به قسمت متورم دارو می زنیم.
ج. قسمت بالا و پایین عضورا جداگانه ماساژ می دهیم و به قسمت متورم تماس نمی گیریم.
د) تا پایان درمان جای متورم شده از ماساژ دادن خودداری می کنیم.

۳. آیا ماساژ نوازشی در تمام قسمت بدن می شود انجام داد.

- الف) بله در پایان تمام ماساژها میتوان ماساژ نوازشی انجام داد.
ب) خیر. انواع ماساژ بستگی به موقعیت بدنی بیمار دارد.
ج. بله. انواع ماساژ به تنهایی نمی شود روی بدن انجام داد.
د. خیر زیرا ماساژ نوازشی کامل کننده ماساژ روی بدن است.
۴. در هنگام ماساژ نوازشی کف دست ماساژدهنده باید چگونه روی بدن قرار بگیرد.
الف) باید هر دو دست بصورت عمودی روی بدن قرار بگیرد.
ب) باید یک دسته در هریک دست دیگر روی بدن قرار بگیرد.
ج) باید دست ماساژدهنده با فشار طرفین روی بدن قرار بگیرد.
د. باید دست ماساژدهنده کاملاً روی سطح بدن بیمار قرار بگیرد.
۵. مراحل ماساژ نوازشی چگونه باید انجام پذیرد.

الف) سریع و پشت سرهم انجام شود.

ب) به آرامی ماساژ داده و صحیح انجام شود.

ج. به آهستگی ولی با فشار انجام شود.

د) به طریق ماساژ مالشی انجام شود

۶. ماساژ مالشی برای چه قسمتی از بدن بیشتر تأثیر نامناسب دارد.

- الف) باعث می شود که ماساژگیرنده احساس آرامش و راحتی بنماید.
ب) باعث می شود تا مایع درون مفصل زیاد شده و توتوس عضله بالا برود.
ج. باید ماساژگیرنده در جهتی قرار گیرد تا مراحل به آرامی و با دقت انجام شود.
د. باید کاربر در تمام مراحل کاری آنرا بصورت رفت و برگشت انجام دهد.

۷. دلیل استفاده از ماساژ نوازشی بعد از ماساژ مالشی چیست.

الف) زیرا ماساژ مالشی باعث فشار بر تاندون‌ها می‌شود.

ب) زیرا ماساژ مالشی باعث تشدید دردهای لگنی می‌شود.

ج) زیرا ماساژ مالشی باعث سختی عضله‌های ران می‌شود.

د) زیرا ماساژ مالشی باعث بالا رفتن الاستیسیته پوستی می‌شود.

۸. چند نوع ماساژ مالشی وجود دارد.

الف) ۷ نوع

ب) ۸ نوع

ج) ۱۱ نوع

د) ۶ نوع

۹. ماساژ شاخه‌ای به چه روشی انجام می‌شود.

الف) مانند ماساژ نوازشی است ولی بصورت رفت و برگشت یا کمی فشار بیشتر

ب) مانند ماساژ زیگزاگ است ولی بصورت رفت و برگشت با کمی فشار بیشتر

ج) مانند ماساژ اره‌ای است ولی بصورت رفت و برگشت با کمی فشار بیشتر

د) مانند ماساژ سطحی است ولی بصورت رفت و برگشت با کمی فشار بیشتر

۱۰. ماساژ اره‌ای در چه قسمتهایی از بدن انجام می‌شود.

الف) این ماساژ فقط بر روی گردن انجام می‌شود ولی در روی شانه‌ها بیشتر

ب) این ماساژ در تمام قسمتهای بدن انجام می‌شود ولی در روی شانه‌ها بیشتر

ج) این ماساژ بر روی کمر و لگن انجام می‌شود ولی در روی شانه‌ها بیشتر

د) این ماساژ بر روی پاها انجام می‌شود ولی در روی شانه‌ها بیشتر

۱۱. روش مالشی بر بدن بر روی چه قسمتهایی از بدن انجام می‌شود.

الف) بر روی انگشتان بیمار- شانه- زانو- میچ دست و میچ پا انجام می‌شود.

ب) بر روی ستون فقرات- شانه- زانو- میچ دست و میچ پا انجام می‌شود.

ج) بر روی قسمتهای تحتانی- شانه- زانو- میچ دست و میچ پا انجام می‌شود.

د) بر روی قسمتهای مفاصل شانه- زانو- میچ دست و میچ پا انجام می‌شود.

۱۲. ماساژ مالشی اره‌ای بیشتر روی کدام قسمت بدن انجام می‌شود.

الف) روی دست‌ها و پاها

ب) روی گردن و شانه‌ها

ج) روی پاها و ستون فقرات

د) روی عضله صورت و گردن

۱۳. ماساژ گاز انبری روی کدام قسمت از بدن بیشتر انجام می‌شود.

الف) روی ستون کمر و از دو طرف ماساژ بصورت متمرکز انجام می‌شود.

ب) روی مفاصل و از دو طرف ماساژ بصورت متمرکز انجام می‌شود.

ج) روی گردن و از دو طرف ماساژ بصورت متمرکز انجام می‌شود.

د) روی آرنج‌های دست از دو طرف ماساژ بصورت متمرکز انجام می‌شود.

۱۴. ماساژ فشاری روی کدام قسمت از بدن تأثیر بیشتری دارد.

- (الف) بر روی عضله لگن خاصره و عضلات رباط و مایعات درون مفصلی تأثیر زیادی دارد.
 - (ب) بر روی عضله صورت و گردن و عضلات رباط و مایعات درون مفصلی تأثیر زیادی دارد.
 - (ج) بر روی سلولهای چربی زیرپوستی و عضلات رباط و مایعات درون مفصلی تأثیر زیادی دارد.
 - (د) بر روی سلولهای عصبی و کششی و عضلات رباط و یا مایعات درون مفصلی تأثیر زیادی دارد.
۱۵. ماساژ فشاری به چه طریقی انجام می شود.

- (الف) با قسمت آرنج دست و بحالت دایره انجام و با ماساژ نوازشی به پایان می-رسانیم.
 - (ب) با پاشنه دست و بحالت دایره ای انجام و با ماساژ نوازشی به پایان می رسانیم.
 - (ج) با قسمت میچ دست و به حالت دایره انجام و با ماساژ نوازشی به پایان می-رسانیم.
 - (د) با قسمت کف دست و بحالت مستطیلی انجام و یا ماساژ نوازشی به پایان می-رسانیم.
۱۶. ماساژ قسمتهای جنگلی در چه قسمتی از بدن انجام می شود.

- (الف) روی گردن بیمار انجام می شود و هدف تسکین درد و آرامش اعصاب است.
 - (ب) روی سر بیمار انجام می شود و هدف تسکین سردرد و آرامش اعصاب است.
 - (ج) روی گردن و شانه بیمار انجام می شود هدف تسکین درد و آرامش اعصاب است.
 - (د) روی ستون فقرات بیمار انجام و هدف تسکین دیسک و آرامش اعصاب است.
۱۷. ماساژ به طریق چنگ زدن در چه قسمتی از بدن انجام می شود.

- (الف) بر روی شانه ها انجام می شود دستها را به طرف بالا برده و با حرکات دورانی پایین می آوریم.
 - (ب) بر روی سر انجام می شود و دستها را روی موهای سر قرار داده و موها را به طرفین بالا و پایین حرکت می دهیم.
 - (ج) بر روی سر انجام می شود دستها را زیر موی سر برده و پوست سر را به طرف بالا و پایین به حالت کششی حرکت می دهیم.
 - (د) بر روی تمامی قسمتهای بدن می توان حرکت را انجام داد و بدن را به طرفین حرکت می دهیم.
۱۸. ماساژ غلطکی در کدام قسمت بدن انجام می شود.

- (الف) بر روی عضلات سینه و ریه تنفسی ران و بازو به روش سطحی انجام می-شود.
 - (ب) بر روی عضلات کششی بدن مانند کمر- ران و بازو و روش سطحی انجام می شود.
 - (ج) بر روی عضلات بزرگ بدن مانند کمر- ران و بازو به روش سطحی انجام می-شود.
 - (د) بر روی عضلات بزرگ بدن مانند کمر- ران و بازو و به روش عمقی انجام می-شود.
۱۹. مشت و مال طولی در کدام قسمت بدن انجام می شود.

- (الف) در قسمت بازو و ران انجام می شود.
- (ب) در قسمت آرنج و بازو انجام می-شود.
- (ج) در قسمت زانو و ران انجام می شود.
- (د) در قسمت شانه و گردن انجام می شود.

کلید سؤالات بخش چهارم

سوال	جواب	سوال	جواب
۱	الف	۱۶	ب
۲	ج	۱۷	ج
۳	ب	۱۸	د
۴	د	۱۹	الف
۵	ب	۲۰	ج
۶	ب	۲۱	الف
۷	د	۲۲	ب
۸	د	۲۳	ج
۹	الف	۲۴	الف
۱۰	ب	۲۵	
۱۱	د	۲۶	
۱۲	الف	۲۷	
۱۳	ب	۲۸	
۱۴	ج	۲۹	
۱۵	ب	۳۰	

۲۰. مشت و مال فشاری روی کدام قسمت بدن انجام می شود.

الف) در قسمت گردن و نخاع گردنی برای افرادی که از گردن درد رنج می برند.

ب) در قسمت ستون فقرات برای افرادی که از دیسک کمر رنج می برند.

ج) روی قسمت کشک زانو برای افرادی که از ارتروز زانو رنج می برند.

د) در قسمت میچ انگشتان پا برای افرادی که از صافی پا رنج می برند.

۲۱. ماساژ ضربه ای در کدام قسمت بدن انجام می شود.

الف) در روی صورت انجام می شود و کمک به تسریع جریان خون می کند.

ب) روی گردن انجام می شود و کمک به تسریع جریان خون می کند.

ج) روی سر انجام می شود و کمک به تسریع جریان خون می کند.

د) روی شقیقه انجام می شود و کمک به خون رسانی به سر می کند.

۲۲. ماساژ لرزشی روی کدام قسمت بدن انجام می شود.

الف) روی مفاصل کمر و بصورت افقی و عمودی انجام می شود.

ب) روی مفاصل شانه بصورت افقی و عمودی انجام می شود.

ج) روی مفاصل پا و به صورت افقی و عمودی انجام می شود.

د) روی مفاصل زانو و به صورت افقی و عمودی انجام می شود.

۲۳. ماساژ لرزشی را روی چه افرادی انجام نمی دهیم.

الف) زنان باردار

ب) سالمندان

ج) کودکان

د) در زمان پرید

۲۴. فواید ماساژ حرکتی را نام ببرید.

الف) رفع خستگی - رفع کوفتگی - رفع استرس - رفع گرفتگی عضلات

ب) رفع بیخوابی - رفع کوفتگی - رفع استرس - رفع خستگی

ج) رفع کمردرد - رفع استرس - رفع خستگی - رفع کوفتگی

د) رفع سردرد - رفع کوفتگی - رفع خستگی - رفع استرس