

۱- بهترین روغن برای ماساژ، کدام یک از روغن های ذیل می باشد؟

(الف) روغن معدنی (\*ب) روغن گیاهی (ج) روغن حیوانی (د) روغن تجاری

۲- ماساژ روسی کلاسیک جزء کدام یک از سبک های ماساژ می باشد؟

(\*الف) غربی (ب) شرقی (ج) خشک (د) روغنی

۳- ماساژ مالشی چه تاثیری بر بدن دارد؟

(\*الف) مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شده و تونوس عضله بالا رود.

(ب) پرخونی زیرپوستی زیاد شده و تبادلات بهتر صورت گیرد.

(ج) تاثیر زیادی روی سلول های چربی زیرپوستی عضلات، رباط ها و مایعات درون مفصلی دارد.

(د) جهت آماده سازی ماساژ گیرنده از این تکنیک استفاده می شود.

۴- کدام یک از روغن های ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟

(الف) لیمو (ب) نعناع (\*ج) اسطوخودوس (د) رزماری

۵- کدام یک از روغنهای ذیل، در ماساژ ممنوع می باشد؟

(الف) روغن بادام شیرین (ب) روغن دارچین (\*ج) روغن بادام تلخ (د) روغن زنجبیل

۶- از روغن های ذیل، روی پوست لایه ای تشکیل داده و منجر بسته شدن منافذ پوست می شود؟

(الف) روغن جوجوبا (ب) روغن فلفل (ج) روغن خردل (\*د) روغن بچه

۷- مشخصات روغن خردل کدامند؟

(\*الف) روشن، چرب، تلخ و تند و تیز (ب) روشن، چرب، شیرین، قدرت جذب بالا

(ج) مرطوب کننده، روشن، تند و تیز (د) تلخ، مرطوب کننده، روشن، قدرت جذب بالا

۸- کدام یک جزء ممنوعیت های ماساژ می باشد؟

(\*الف) بارداری زیر سه ماه (ب) بیماری فشار خون (ج) پوکی استخوان (د) آرتروز

۹- ماساژ سوئدی جز کدام یک از سبک های ماساژ می باشد؟

(\*الف) غربی (ب) شرقی (ج) خشک (د) روغنی

۱۰- کدام نوع از تکنیکهای ماساژ کلاسیک برای شروع و پایان ماساژ مفید است؟

(\*الف) نوازشی (ب) حرکات غیر فعال (ج) مالشی (د) فشاری

۱۱- این گروه از ماساژ، تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیرپوستی عضلات، رباط ها و مایعات درون مفصلی دارد.

(الف) ماساژ نوازشی (ب) ماساژ مالشی (\*ج) ماساژ فشاری (د) ماساژ مشت و مال

۱۲- کدام گزینه در مورد ماساژ چنگ زدن دایره‌های صحیح است؟

- (الف) روی عضلات بزرگ مثل بازو، ران و کمر انجام می‌شود. (ب) روی مفاصل مثل آرنج و شانه انجام می‌شود.  
(ج) یکی از روش‌های ماساژ مالشی است. (\*د) یکی از روش‌های مشت و مال است.

۱۳- کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیک‌های ماساژ نوازشی می‌باشد؟

- (\*الف) متحدالمرکز (ب) طولی (ج) ارهای (د) بریدن

۱۴- کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیک‌های ماساژ مالشی است؟

- (الف) یک به چهار (\*ب) رندهای با چهار انگشت (ج) ترکیبی (د) پایه شست و سبابه

۱۵- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ فشاری با مشت کدام است؟

- (الف) مستقیم (ب) زیگزاگ (ج) ترکیبی (\*د) متناوب

۱۶- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ فشاری با پاشنه دست کدام است؟

- (الف) زیگزاگ (ب) متناوب (\*ج) مستقیم (د) ترکیبی

۱۷- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ گازانبری، کدام ماساژ است؟

- (الف) مستقیم (\*ب) متحدالمرکز (ج) متناوب (د) ترکیبی

۱۸- ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ مشت و مال کششی، کدام نوع است؟

- (الف) متحدالمرکز (ب) متناوب (\*ج) مستقیم (د) ترکیبی

۱۹- هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد، بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده می‌شود؟

- (الف) متناوب (\*ب) گازانبری (ج) متحدالمرکز (د) اطویی

۲۰- کدام مورد درباره ماساژ مالشی صحیح است؟

- (الف) با این ماساژ، نوعی آرامش و بی‌حسی بر ارگانیزم بدن اتفاق می‌افتد.

- (ب) تمام جلسات ماساژ، با این گروه از تکنیک‌ها آغاز می‌شود.

- (\*ج) باعث می‌شود که مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شود و تونوس عضله بالا برود.

- (د) تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیرپوستی عضلات، رباط‌ها و مایعات درون مفصلی دارد.

۲۱- کدام یک از تکنیک‌های ذیل برای ماساژ سر استفاده می‌شود؟

- (الف) مالشی شانه ای (\*ب) مشت و مال چنگ زدن دایره ای

- (ج) نوازشی شانه ای (د) نوازشی ترکیبی

۲۲- در این تکنیک، با مشت خوابیده روی عضو مراجع در حالت ریلکس ضربه وارد می‌شود.

- (\*الف) ضرب‌های با سینه مشت (ب) ضرب‌های با پاشنه مشت

- (ج) ضرب‌های شلاقی (د) ضرب‌های ریز ریز کردن

۲۳- در این تکنیک، دست را مشت کرده و با برجستگی بند دوم انگشت سبابه روی عضو مراجع از پایین به بالا حرکت کرده به طوری که این عمل با فشار و لرزش انجام می شود.

- (الف) لرزشی تکان دادن (ب) لرزشی جنباندن  
(ج) لرزشی نقطه های (د) ضرب های با پاشنه مشت

۲۴- در این تکنیک، دست بیمار را ثابت نگه داشته و با دست دیگر در حالی که مشت است به حالت ایستاده روی عضو بیمار قرار دارد به حالت دایره های از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت می کند.

- (الف) ماساژ فشاری با مشت (ب) ماساژ فشاری با پاشنه دست  
(ج) ماساژ ضربه ای با مشت (د) ماساژ ضربه ای با سینه مشت

۲۵- در این تکنیک، دست روی کشکک زانو و دست دیگر روی آن قرار داده می شود و زانو را به هر دو جهت به شکل دایره حرکت می دهیم.

- (الف) مشت و مال فشاری روی کشکک (ب) مشت و مال حرکت دادن کشکک  
(ج) مشت و مال پنجه های دو دست (د) نوازشی ترکیبی

۲۶- در این تکنیک، ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا می کند. به این صورت که دو شست دست در کنار هم بازو را در دست گرفته و با حالت تکان دادن به بالا و پایین حرکت انجام می شود.

- (الف) مشت و مال طولی (ب) مشت و مال با پنجه های دو دست  
(ج) مشت و مال غلتیدن (د) مشت و مال عادی

۲۷- در ماساژهای غربی، جهت حرکت دست در ماساژ پا، به کدام طرف است؟

(الف) به سمت انتهای اندام، جهت خروج انرژی منفی

(ب) از پایین به سمت بالا و در جهت غدد لنفاوی و کشاله ران

(ج) از بالا به پایین به سمت غدد لنفاوی پشت زانو

(د) به سمت ساق پا جهت تخلیه مایع میان بافتی

۲۸- برای بیمارانی که عصبی هستند یا نیاز به آرامش بیشتر دارند، ماساژ به چه شیوه های انجام می شود؟

(الف) در قسمت هایی که نیاز به تحریک است، به آهستگی انجام می دهیم.

(ب) حرکات آهسته انجام داده شود و در قسمت هایی که نیاز به تحریک است، سریع تر انجام شود.

(ج) حرکات به سرعت و با فشار کم انجام شود.

(د) حرکات آهسته و آرام انجام شود و در قسمت هایی که نیاز به تحریک است، آرام انجام شود.

۲۹- یکی از شرایط محیط مناسب برای مراجعه کننده به سالن ماساژ چیست؟

- (الف) محیط فانتزی (ب) محیط شلوغ و پر هیجان  
(ج) محیط با دکور مدرن (د) محیط آرام و بی سر و صدا

۳۰- برای مفاصل شانه، زانو، مچ دست و مچ پا، کدام یک از حرکات ذیل مناسب است؟

- (الف) متناوب (ب) بریدن  
(ج) یک به چهار (د) پایه شست و سبابه

۳۱- کدام مورد، از روش های ماساژ اطراف اسکاپولا (کتف) می باشد؟

- (الف) پشت دست مراجع را روی کمر قرار داده و با دو انگشت به صورت رفت و برگشت، کنار اسکاپولا را ماساژ می دهیم.  
(ب) با روش ماساژ شانه ای، روی اسکاپولا را به صورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم.  
(ج) با ماساژ پنجه های دو دست، بر روی اسکاپولا و اطراف آن به شکل رفت و برگشت ماساژ می دهیم.  
(د) تحت هیچ شرایطی کنار اسکاپولا را فشاری کار نکرده و فقط از ماساژهای نوازشی استفاده می کنیم.

۳۲- کدام یک از حرکات ضرب های ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

- (الف) از حرکات ضربه ای برای روی صورت استفاده نمی کنیم. (ب) ضربه ای شلاقی  
(ج) ضربه ای با نوک انگشتان (د) ضربه ای ریزیز کردن

۳۳- کدام یک از تکنیک های ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

- (الف) چنگ زدن خطی (ب) چنگ زدن دایره ای  
(ج) چنگ زدن دایره ای و مشت و مال عادی (د) چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره ای

۳۴- در ماساژ غربی، حرکات نوازشی بازو به کدام سمت انجام می شود؟

- (الف) به سمت زیر بغل و غدد لنفاوی (ب) به سمت انتهای انگشتان جهت خروج انرژی منفی  
(ج) به سمت پشت آرنج جهت تخلیه لنف (د) به صورت عرضی جهت باز شدن عضلات

۳۵- اگر اتاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیکها باید داری چه نوع شرایطی باشند؟

- (الف) مات، هم سطح و روشن باشد (ب) براق و در اندازه های بزرگ باشد  
(ج) بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد. (د) هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.

۳۶- کدام مورد جزء انواع آتش سوزی نمی باشد؟

- (الف) مواد و ابزارهای الکتریسیته و برقی (ب) مواد و ابزارهای فلزی  
(ج) مواد نفتی مانند بنزین، الکل، گازوئیل (د) مواد خشک و چوب و جامد مانند چوب و کاغذ

۳۷- ماساژ چیست؟

- الف) انجام حرکات منظم با دست روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص  
ب) انجام حرکات تخصصی بر قسمت هایی از بدن که دچار خستگی و کوفتگی شده است  
ج\* انجام حرکات منظم روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص  
د) انجام حرکات با دست، بر روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص

۳۸- کدام مورد دلیل کاهش درد در ماساژ می باشد؟

- الف) وجود اپیونیدهای درونزاد (ب) نظریه دروازه درد  
ج) وجود اپیونیدهای درونزاد و انتقال دهنده های عصبی \* (د) وجود اپیونیدهای درونزاد و نظریه دروازه درد

۳۹- سطح سهمی بدن کدام گزینه است؟

- الف) فرونتال (ب) هوریزونتال \* (ج) ساجیتال (د) کرونتال

۴۰- تعداد استخوان های یک فرد بزرگسال چند عدد است؟

- \* الف) ۲۰۶ (ب) ۳۰۷ (ج) ۱۲۴ (د) ۱۱۴