

## ماساژ

۱- روغن گیاهی به منظور چه کاری انجام می شود؟

۱. جنبه تغذیه پروتئین دارد ۲. جنبه درمانی و ریلکس دارد

۳. جنبه حس راحتی و خواب دارد ۴. جنبه آرامش و حس راحتی دارد

۲- نام دیگر طب فشاری چینی چیست؟

۱. شیانوَ ۲. پولاسیون ۳. گراکینگ ۴. رفلوکولوژی

۳- خواص روغن کنجد را نام ببرید؟

۱. روغن کنجد بیرنگ است ۲. روغن کنجد غلیظ است

۳. روغن کنجد چسبندگی دارد ۴. روغن کنجد سبک است

۴- چند نوع ماساژ مالشی وجود دارد؟

۱. یازده نوع ۲. شش نوع ۳. هشت نوع ۴. هفت نوع

۵- نام شیوه های اساسی ماساژ در مجموع چه نام دارد؟

۱. روش رومی ۲. روش سنتی ۳. روش سوئدی ۴. روش کلاسیک

۶- مشت و مال طولانی مناسب کدام قسمت بدن است؟

۱. در قسمت شانه و گردن ۲. در قسمت بازو ۳. در قسمت ران ۴. قسمت ب و ج

۷- برای آرامش مفاصل شانه ای چه حرکت هایی بهتر است؟

۱. حرکت کششی ۲. حرکات کششی ۳. حرکت ضربه ای ۴. حرکات چرخشی

۸- روش پایانی ماساژ کل بدن چگونه است؟

۱. به وسیله حوله ۲. به وسیله پتو ۳. ملحفه خیس ۴. به وسیله کیسه شنی

۹- برای آرامش چشم ها روغن ..... مناسب تر است.

۱. روغن مایع      ۲. روغن معدنی      ۳. روغن گیاهی      ۴. روغن ترکیبی

۱۰- روغن های بادام و جوانه مناسب پوست ..... است.

۱. پوست چرب      ۲. پوست افتاده      ۳. پوست خشک      ۴. پوست نرمال

۱۱- بر اثر ایستادن زیاد چه مشکلاتی برای پا به وجود می آید؟

۱. تجمع مایع در غدد لنفاوی و بروز خونریزی واریس پا می شود

۲. ایجاد خستگی در ستون فقرات و تجمع مایع در قوزک پا می شود

۳. ایجاد تورم در غدد لنفاوی و تجمع مایع در قوزک پا می شود

۴. تجمع غدد لنفاوی در پشت زانو و تجمع مایع در قوزک پا می شود

۱۲- چه افرادی را باید ماساژ را به آرامی و در قسمت هایی با ماساژ سریع انجام داد؟

۱. افرادی که از قدرت بدنی کمی برخوردار هستند

۲. افرادی که از مشکلات استخوانی رنج می برند

۳. افرادی که مشکلات عصبی یا نیاز به آرامش دارند

۴. افرادی که از بدن های حساس و نازکی برخوردارند

۱۳- در ماساژ چه نوع بیماری مسری است و نباید برای آن کار انجام داد؟

۱. امراض پوستی مسری - قارچ و زگیل      ۲. امراض مانند مشکلات مفصل و ناخن

۳. امراض پوستی مانند زخم شدن با چاقو      ۴. افرادی که بر اثر تصادف دچار سانحه شده اند

۱۴- حرکات ماساژ قوزک پا را چگونه آغاز می کنیم؟

۱. ابتدا با چهار انگشت بسته و از پشت قوزک پا ماساژ می دهیم

۲. ابتدا از قسمت پشت زانو به طرف مچ پا ماساژ را شروع می کنیم

۳. ابتدا با شست هر دو دست مفصل قوزک پا را ماساژ می دهیم

۴. ابتدا با شست هر دو دست از زیر قوزک پا ماساژ می دهیم

۱۵- ماساژ را با چه روغنی و از کدام قسمت ها شروع می کنیم؟

۱. با روغن گیاهی و از قسمت مچ پا به طرف انگشت کوچک به صورت نرم و آرام

۲. با روغن گیاهی و از زیر انگشت بزرگ الی انگشت کوچک به صورت نرم و آرام

۳. با روغن گیاهی و از انگشت بزرگ الی انگشت کوچک به صورت افقی

۴. با روغن معدنی از انگشت بزرگ الی انگشت کوچک به صورت افقی

۱۶- پتریساز چیست؟

۱. به حرکت ها گفته می شود

۲. به قسمت ورزشی بالای بازو گفته می شود

۳. به ضربه زدنی گفته می شود به قسمت هایی که در بازو مورد فشار قرار می گیرد

۱۷- حرکات ورزشی بین بازو و آرنج چه تأثیری دارد؟

۱. تمام غدد عرق بین دو کتف را حرکت می دهد

۲. تمام غدد عرق زیر بغل را حرکت می دهد

۳. تمام غدد لنفاوی زیر بغل را حرکت می دهد

۴. تمام غدد لنفاوی پشت گردن را حرکت می دهد

۱۸- ماساژ پهلوی با روغن گیاهی به چه دلیل انجام می شود؟

۱. کمک به افزایش متابولیسم سلول های پهلوی می شود

۲. کمک به افزایش جریان مویرگ های پهلوی می شود

۳. کمک به متابولیسم غدد لنفاوی در پشت و پهلوی

۴. کمک به متابولیسم غدد ترشحی لوزالمعده و پهلوی می شود

۱۹- در چه مواقعی دست ها را درون موها قرار داده و با انگشتان پوست سر را ماساژ می دهیم؟

۱. دردهای پیچیده مانند سردرد و میگرن

۲. دردهای سردرد و فشارهای چشم

۳. دردهای گردن و میگرن

۴. دردهای گوش و سردرد

۲۰- ماساژ دو آرنج چه تأثیری بر آن دارد؟

۱. کمک می کند تا درد آرنج ضربه دیده کاهش داده می شود

۲. کمک می کند تا استخوان آرنج مراحل طبیعی رشد کند

۳. کمک می کند تا درد و خشکی مفصل آرنج کاهش یابد

۴. کمک می کند تا استخوان مفصل آرنج آرام گیرد

۲۱- کدام نقطه سر را نقطه رفلکس می گویند؟

۱. قسمت میانی عمیق فرق سر

۲. قسمت گیجگاهی طرفین سر

۳. قسمت پس و عقبی سر

۴. قسمت پیشانی و جلوی سر

۲۲- چه روشی باعث تقویت و محکمی موی سر می شود؟

۱. موها را با کش بسته و سپس آنها را به صورت آرام بکشید

۲. موها را به دسته های کوچک تقسیم و آنها را به صورت آرام بکشید

۳. موها را سشوار کشیده و سپس آنها را به صورت آرام بکشید

۴. موها را با بیگودی پیچیده و سپس آنها را به صورت آرام بکشید

۲۳- جهت بهبودی در گردش خون و انرژی عضلانی کدام قسمت سر را ماساژ می دهیم؟

۱. قسمت لاله گوش و پس سر

۲. قسمت استخوانی گونه و شقیقه

۳. قسمت فوقانی گیجگاه

۴. قسمت فوقانی گوش

۲۴- روغن کتان برای چه پوستی مناسب است؟

۱. پوست چرب      ۲. پوست خشک      ۳. پوست پیر      ۴. پوست مختلط

۲۵- برای ماساژ کل بدن به صورت فیزیکی از چه قسمتی شروع به ماساژ می کنیم؟

۱. از قسمت پس سر      ۲. از قسمت شانه ها      ۳. از قسمت کمر      ۴. از کف پا

۲۶- در بیمارانی که یک یا چند قسمت بدنشان متورم است ماساژ چگونه انجام می شود؟

۱. از قسمت بالا به پایین و به روش نوازشی و به قسمت متورم بی حسی می زنیم

۲. از پایین به بالای عضو به روش ضربه ای و قسمت متورم دارو می زنیم

۳. قسمت بالا و پایین عضو را جداگانه ماساژ می دهیم و به قسمت متورم تماس نمی گیریم

۴. تا پایان درمان جای متورم شده از ماساژ دادن خودداری می کنیم

۲۷- مراحل ماساژ نوازشی چگونه باید انجام پذیرد؟

۱. سریع و پشت سر هم انجام شود      ۲. به آرامی ماساژ داده و صحیح انجام شود

۳. به آهستگی ولی با فشار انجام شود      ۴. به طریق ماساژ مالشی انجام شود

۲۸- دلیل استفاده از ماساژ نوازشی بعد از ماساژ مالشی چیست؟

۱. زیرا ماساژ مالشی باعث فشار بر تاندونها می شود

۲. زیرا ماساژ مالشی باعث تشدید دردهای لگنی می شود

۳. زیرا ماساژ مالشی باعث سختی عضله های ران می شود

۴. زیرا ماساژ مالشی باعث بالا رفتن الاستیسیتة پوستی می شود

۲۹- ماساژ مالشی اره ای بیشتر روی کدام قسمت بدن انجام می شود؟

۱. روی دست ها و پاها      ۲. روی گردن و شانه ها

۳. روی پاها و ستون فقرات

۴. روی عضله صورت و گردن

۳۰- ماساژهای نوازشی با چه ریتمی و در چند دقیقه انجام می شود؟

۱. با ریتم ۳۰ و ۳۵ حرکت در دقیقه

۲. با ریتم ۲۰ و ۳۵ حرکت در دقیقه

۳. با ریتم ۳۰ و ۴۱ حرکت در دقیقه

۴. با ریتم ۳۰ و ۴۰ حرکت در دقیقه

۳۱- ماساژ قسمت های جنگلی در چه قسمتی از بدن انجام می شود؟

۱. روی گردن بیمار انجام می شود و هدف تسکین درد و آرامش اعصاب است

۲. روی سر بیمار انجام می شود و هدف تسکین سردرد و آرامش اعصاب است

۳. روی گردن و شانه بیمار انجام می شود هدف تسکین درد و آرامش اعصاب است

۴. روی ستون فقرات بیمار انجام و هدف تسکین دیسک و آرامش اعصاب است

۳۲- مشت و مال فشاری روی کدام قسمت بدن انجام می شود؟

۱. در قسمت گردن و نخاع گکردنی برای افرادی که از گردن درد رنج می برند

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

۳. روی قسمت کشک زانو برای افرادی که از آرتروز زانو رنج می برند

۴. در قسمت مچ انگشتان پا برای افرادی که از صافی پا رنج می برند

۳۳- فواید ماشاژ حرکتی را نام ببرید؟

۱. رفع خستگی - رفع کوفتگی - رفع استرس - رفع گرفتگی عضلات

۲. رفع بیخوابی - رفع گرفتگی - رفع استرس - رفع خستگی

۳. رفع کمردرد - رفع استرس - رفع خستگی - رفع کوفتگی

۴. رفع سردرد - رفع کوفتگی - رفع خستگی - رفع استرس

۳۴- ماساژ غلطکی در کدام قسمت بدن انجام می شود؟

۱. بر روی عضلات سینه و ریه تنفسی ران و بازو به روش سطحی انجام می شود
۲. بر روی عضلات کششی بدن مانند کمر - ران و بازو و روش سطحی انجام می شود
۳. بر روی عضلات بزرگ بدن مانند کمر - ران و بازو به روش سطحی انجام می شود
۴. بر روی عضلات بزرگ بدن مانند کمر - ران و بازو و به روش عمقی انجام می شود

۳۵- مشت و مال طولی در کدام قسمت بدن انجام می شود؟

۱. در قسمت بازو و ران انجام می شود
۲. در قسمت آرنج و بازو انجام می شود
۳. در قسمت زانو و ران انجام می شود
۴. در قسمت شانه و گردن انجام می شود

۳۶- نام دیگر رشته کلاژن و الاستیک چیست؟

۱. منشعب
۲. ثابتی
۳. فاسیکولا
۴. فیبر

۳۷- استخوان های بدن در مراحل اولیه به چه صورتی هستند؟

۱. به صورت لخته خون
۲. به صورت غضروف
۳. به صورت ذرات لیتری
۴. به صورت آب

۳۸- اپی فیز یعنی چه؟

۱. مرکز پیوند مفصل ها
۲. مرکز استخوان سازی ثانویه
۳. مرکز مغز استخوان
۴. غضروف ها

۳۹- عرق کردن بدن چه کمکی به بدن می کند؟

۱. به سلامتی انسان کمک می کند
۲. جلوی سکنه قلبی را می گیرد
۳. پوست را برنز می کند
۴. حرارت بدن را تنظیم می کند

۴۰- در کلمه عربی کلمه ماش در ماساژ به چه معنی است؟

۱. ماساژ فشاری      ۲. ماساژ نرم      ۳. ماساژ ضربه ای      ۴. ماساژ زیگزاگ

۴۱- عصب های مجموعه شامل چه نوع عصب هایی هستند؟

۱. بویایی - چشایی - قرقه ای      ۲. بویایی - لمس - شوکی  
۳. بویایی - بینایی - قرقه ای      ۴. بویایی - حسی - شوکی

۴۲- ..... را به عنوان مرکز استخوان سازی اولیه می شناسند.

۱. دیافیز      ۲. سزاموتید      ۳. متخلخل      ۴. دیافیز

۴۳- ماساژ سوئدی توسط چه کسی اختراع شد؟

۱. دکتر میچل      ۲. دکتر البرت      ۳. دکتر آلن      ۴. دکتر آلفرد

۴۴- نام مجموعه ماساژ های عربی چیست؟

۱. ماساژ مصری      ۲. ماساژ کلاسیک      ۳. ماساژ مرتبه ای      ۴. ماساژ هندی

۴۵- در ماساژ کلمه ماسین به زبان یونانی به چه معنی است؟

۱. مالیدن ورزیدن      ۲. ماساژ با دست      ۳. ماساژ فشاری      ۴. مالیدن روغن

۴۶- روش های مناسب دیگر جهت آرام سازی ذهن و کمک به ماساژ چیست؟

۱. شنا      ۲. اسکی      ۳. ایروبیک      ۴. پیاده روی

۴۷- بهترین و مناسب ترین لباس برای مشتری کدام است؟

۱. از پارچه های ساتن و براق      ۲. از پارچه های یکبار مصرف و راحت

۳. از لباس های گشاد و یکسره      ۴. از لباس های تنگ و چسبان

۴۸- درمان زمان ماهیچه هایی که دچار پیچیدگی شده اند چقدر است؟



۱. درمان ندارد ۲. باید جراحی شود ۳. با نرمش بهبود می یابد ۴. با ماساژ بهتر می شود

۴۹- دستگاه عصبی بدن از چند بخش تشکیل شده است؟

۱. دو بخش ۲. پنج بخش ۳. سه بخش ۴. چهار بخش

۵۰- تقویت ذهن و تمرکز بیشتر چه تأثیری در ماساژگیر می گذارد؟

۱. کمک به شناخت بیشتر ماساژ ۲. کمک به شل شدن عضلات

۳. کمک به ریلکس ۴. کمک به درمان سریع

۵۱- استخوان های کوتاه بدن شامل کدام نواحی می شوند؟

۱. استخوان لگن و پاها ۲. میچ دست- میچ پا که به شکل مکعب منظم است

۳. میچ دست - ستون فقرات لگن ۴. استخوان گردن- میچ دست که به شکل مستطیل منظم است

۵۲- عملکرد ویژه استخوان های بدن چیست؟

۱. دارای واکنش های کلی ۲. دارای اسفنج لایه ای

۳. دارای بافت ها و عصب ها ۴. دارای رنگ های متفاوت

۵۳- تراکم استخوان چیست؟

۱. به لایه خارجی توپر استخوان گفته می شود ۲. به نحوه ترکیب بندی استخوان گفته می شود

۳. به استخوان های ثابت بدن گفته می شود ۴. به تعداد استخوان های توپر گفته می شود

۵۴- آناتومی از چند بخش تشکیل شده است؟

۱. سه بخش ۲. پنج بخش ۳. دو بخش ۴. یک بخش

۵۵- به صورت کلی چند عضله اصلی وجود دارد؟

۱. پنج عضله اصلی ۲. هفت عضله اصلی ۳. چهار عضله اصلی ۴. سه عضله اصلی

۵۶- مواقعی که برای ماساژ مناسب نیست کدامند؟

۱. مشکل بینایی داشته باشد
۲. مشکل کم پشتی مو داشته باشند
۳. مشکل پوستی داشته باشند
۴. مشکل بیمای عفونی داشته باشند

۵۷- چه نوری برای سالن ماساژ مناسب است؟

۱. نورهای خورشیدی
۲. نورهای تند
۳. نورهای ملایم
۴. نورهای سفید

۵۸- استفاده از کفش ها با پاشنه کوتاه و پهن چه مزیت هایی دارد؟

۱. باعث دوام کفش می شود
۲. باعث راحت تردد کردن در محل کار می شود
۳. خستگی را کاهش می دهد
۴. قسمت ب و ج صحیح است

۵۹- در صورتی که اتاق ماساژ با کاشی پوشیده شده باشد، این نوع کاشی باید دارای چه شرایطی باشد؟

۱. باید براق و لیز باشد
۲. باید مات با سطحی زبر باشد
۳. کاشی ها باید هم سطح بدون ترک بوده و لیز روشن هم نباشد
۴. هیچکدام

۶۰- از عوارض انعکاس نور زیاد در زمان ماساژ می توان ..... اشاره کرد.

۱. التهاب پوستی به وجود می آورد
۲. باعث بهبود التهاب پوستی می شود
۳. باعث تغییر رنگ پوست می شود
۴. سبب انعکاس حتمی روی اعصاب ماساژ گیرنده می شود

۶۱- ارگونومی به معنی:

۱. به معنی راهبرد صحیح اجرایی ماساژ
۲. به معنی اصلاح صحیح روابط اجتماعی
۳. به معنی کار و قوانین اصول
۴. تقویت حافظه در کار

۶۲- تخت ماساژ دارای چه استانداردهایی باید باشد؟

۱. کوتاه و پهن و محکم باشد
۲. قد آن دلخواه باشد

۳. قد اهمیت ندارد فقط نرم و محکم باشد ۴. از نظر قد اندازه، فرم باید متناسب باشد

۶۳- کدامیک از مشتری ها برای حضور در مرکز گواهی پزشکی باید باشند؟

۱. افرادی که مشکل روحی دارند ۲. افرادی که ضعیف و لاغر هستند

۳. افرادی که عارضه پوستی شخصی داشته باشند ۴. هیچکدام

۶۴- با عملکرد افراد منتقد بهتر است چگونه رفتار کنیم؟

۱. فرد مورد نظر را به آرامش دعوت کرده و به صحبت های او گوش کنیم

۲. به انتقاد این افراد گوش نداده و کار خودمان را انجام دهیم

۳. به اعتراض و انتقادش اهمیت نمی دهیم ۴. آرامش خود را حفظ می کنیم

۶۵- ارگونومی می تواند چند شاخه داشته باشد؟

۱. هشت شاخه ۲. سه شاخه ۳. چهار شاخه ۴. نه شاخه