



آموزشگاه ماساژ میس

مجموعه سوالات ماساژ روسی

کاربر ماساژ

۱ - کدام یک از موارد زیر جزء اصول قبل از شروع ماساژ می باشد؟

الف drapping

ج - پخش روغن روی بدن

ب پوشیدن دستکش

۲-دمای مناسب و رنگ نور لامپ اتاق ماساژ چگونه باید باشد؟

الف ۲۵ - درجه سانتیگراد-قرمز

ج ۳۰ درجه سانتیگراد-آبی

ب ۲۳ مای ۲۶ درجه سانتیگراد نور ملایم

د ۳۰ درجه سانتیگراد ملایم

۳ استاندارد طول و عرض تخت ماساژ به ترتیب چند سانتی متر می باشد؟

الف ۶۵-۲۰۰ الی ۷۰

ج ۴۰-۱۵۰ الی ۴۵

ب ۲۰۰-۷۰ الی ۸۰

د ۶۰-۱۹۰ الی ۵۵

۴ -چوب استیک ماساژ که از ابزارهای تکمیلی ماساژ می باشد به چه دلیل و در چه تکنیک هایی استفاده می شود؟

الف فشاری پیشگیری از آسیب ماسور

ج ضربه ای پیشگیری از آسیب ماسور لرزشی

ب نوازشی پیشگیری از آسیب ماسور-

پشگیری از آسیب ماسور

۵ تعریف سلامت چیست؟

الف حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی است

ج حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی نه

ب صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت

د فردی که بتواند از پس کارهای روزمره خویش

برآید

۶ - تعریف انسان سالم کدام گزینه می باشد؟

الف فردی که در مسیر درست زندگی قرار دارد

ب- فردی که در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد و نیازهای ضروری خویش را تامین کنند

ج. حالت رفاه کامل، جسمانی روانی و اجتماعی است نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت

د به معنی صرفاً سلامت جسمانی می باشد.

۷- کدام یک از گزینه های زیر جزء شایعترین نوع بیماری های شغلی حرفه ماساز می باشد؟

الف کمر درد

ج ضعف بینایی

ب ناراحتی قلبی

د اسم

۸- کدام یک از موارد زیر جزء عوارض ناشی از فشار روحی و روانی در محیط کار نمی باشد؟

الف فشار روحی

ج افسردگی

ب نارضایتی شغلی

د آلرژی ها

۹ کدام یک از موارد زیر جزء عوامل اثر گذار بر سلامت شاغلین می باشد؟

الف شیمیایی فیزیکی ارگونومیکی
ب وراثتی اکتسابی، ارگونومیکی
ج فیزیکی وراثتی، شیمیایی
د ارگونومیکی شیمیایی وراثتی

۱۰- کدام یک از موارد زیر جزء مهم ترین اصول مشتری مداری می باشد؟

الف دریافت وجه قبل از انجام خدمات

ب نگهداری مشتری راحت تر از جذب مشتری است

ج مشتری حرف اول و آخر را می زند.

د احترام در همه جا برای همه مشتریان ضروری است

۱۱ بهترین روشی که می توان به بیماری های شخص ماساژ گیرنده پی برد کدام است؟

الف فرم شرح حال
ج حین ماساژ

ب مصاحبه حضوری
د حالت ظاهری فرد ماساژ گیرنده

۱۲ قدرت عضلانی چیست؟

الف توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک مقاومت

ج تغییرات سرعت در واحد زمان

ب جابجایی در واحد زمان

د توانایی در اکسیژن رسانی به عضلات حین کار

۱۳ - کدام گزینه در مورد تمرینات PNF صحیح می باشد؟

الف شامل تمرینات کششی و مقاومتی است

ج شامل تمرینات چابکی است

ب شامل تمرینات استقامتی و سرعتی است

د شامل تمرینات سرعتی و چابکی است

۱۴ - تمرینات اینتروال به چه معناست؟

الف -تمرینات متناوب

ج -تمرینات سرعتی

ب -تمرینات قدرتی

د تمرینات انعطاف پذیری

۱۵ کدام یک از تمرینات زیر جزء انواع تمرینات کششی نمی باشد؟

الف -کششی پرتابی

ج pnf

ب -ایزومتریک

د فارتلگ دویدن طولانی مدت

۱۶ - کدام یک از گزینه های زیر به عنوان سریعترین و موثرترین روش توسعه انعطاف پذیری ایستا و غیر

فعال شناسایی می شود؟

الف - حرکات کششی پرتابی

ج- ایزومتریک

ب PNF

د حرکات کششی پویا

۱۷- کدام گزینه در مورد تعادل صحیح نیست؟

الف - به دو نوع ایستا و پویا تقسیم می شود ج به معنی حفظ بدن در فضا است

ب تعادل ایستا مانند اجرای حرکت لی لی د - تعادل پویا مانند حرکت بارفیکس یا پارالل

۱۸- کدام یک از موارد زیر از روشهای آرام سازی ذهنی نمی باشد؟

الف - تصویر سازی ذهنی ج یوگا

ب مدیتیشن د - یومی هو

۱۹ - کدام گزینه در زمینه تصویر سازی ذهنی صحیح نمی باشد؟

الف - یک تکنیک مدیتیشن است

ب این تکنیک با تمرکز بر جسم میتواند باعث کاهش ضربان قلب کاهش فشار خون و تغییر در امواج مغزی گردد .

ج - تکنیکی روان شناختی است و تاثیری بر بهبود بیماری های جسمانی ندارد

د سبب کاهش درد میشود

۲۰ - کدام گزینه درباره تمرینات استقامتی صحیح نیست؟

الف ب - به دو دسته تمرینات استقامت هوازی و بی هوازی تقسیم میشوند

ب تمرینات هوازی با شدت پایین و در مدت زمان طولانی انجام می شود

ج - بدن طی تمرینات هوازی در هر سطحی بطور پیوسته از اکسیژن استفاده مینماید .

د - تمرینات هوازی با شدت بالا و در مدت زمان کوتاه انجام می شود.

۲۱ - کدام گزینه در مورد استقامت صحیح نیست؟

الف - تمرینات استقامتی به دو دسته عمومی و موضعی تقسیم بندی می شوند

ب تمرینات استقامت عمومی در جهت تقویت سیستم قلبی عروقی انجام می شود

ج - تمرینات استقامتی موضعی به تقویت یک یا چند دسته از عضلات می پردازد

د - تمرینات استقامتی عمومی به تقویت یک یا چند دسته عضلات می پردازد و بر تقویت سیستم قلبی

عروقی اثر دارد

۲۲- استقامت عضلانی به چه معنی است؟

الف - توانایی ادامه دادن فعالیت بدنی را استقامت گویند ج توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک

مقاومت

د میزان سرعت در واحد زمان

ب میزان جابه جایی در واحد زمان

۲۳ - کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح نیست؟

الف - به دو نوع ایستا و پویا تقسیم می گردد .

ب قدرت ایستا به معنی انقباضهای عضلانی در برابر مقاومت ثابت و غیر قابل حرکت است و در حالی که تنش عضله گسترش می یابد تغییری در طول آن ظاهر نمی شود .

ج - انقباضهایی هستند که طول عضله هنگام بلند کردن جسم ثابتی تغییر می کند

د در انقباض درون گرا طول عضله بلند می شود

۲۴ - کدام گزینه در مورد تعریف استقامت قلبی عروقی صحیح است؟

الف - حداکثر تلاشی که یک فرد می تواند در مدتی طولانی اعمال کنند و ظرفیتش در جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن محدود نشود را استقامت قلبی - عروقی گویند .

ب توانایی عضلات برای تکرار یک حرکت معین و مشابه در مقابل یک وزنه

ج - توانایی یک گروه از عضلات برای انقباض مداوم یا تداوم و تناوب ایجاد انقباض برای دوره زمانی طولانی

د عبارت است از توانایی بدن یا قسمتی از بدن برای اعمال نیرو

۲۵- چابکی به چه معنا است؟

الف- میزان جابه جایی در واحد زمان

ب به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته می شود.

ج- میزان سرعت در واحد زمان

د حداکثر دامنه حرکتی یک عضو

۲۶- کدام یک جزء سطوح اصلی بدن نیست؟

الف- ساجیتال

ج- مرکز ثقل

ب فرونتال

د- هوریزنتال

۲۷ - سطح عرضی با فرونتال بدن را به دو نیمه .

الف- بالایی-پایینی

ج- چپ- راست

ب- جلویی - عقبی

د داخلی خارجی

۲۸ حرکت چرخش به داخل میچ دست چه نام دارد؟

الف- سوپینیشن

ج پرونیشن

ب پروتراکشن

د- ریتراکشن

۲۹ حرکت چرخش سر به طرفین حول کدام س انجام می شود؟

الف - هوریزنتال

ج- فرونتال

ب- ساجیتال

د- مدیال

۳۰ به نقطه طلاقی محورهای بدن چه می گویند؟

الف - مرکز ثقل

ج- محور ساجیتال

ب- محور فرونتال

د- محور ورتیکال

۳۱- کدام گزینه شامل مجموعه عضلات همسترینگ نمی باشد؟

الف - دوسر رانی

ج- نیم وتری

ب دوقلو

د - نیم غشائی

۳۲- کدام یک از عضلات زیر جزء عضلات بالا تنه است؟

الف - جناغی چنبری پستانی

ج سیرینی

ب- ساقی قدامی

همسترینگ

- ۳۳- انقباض همزمان کدام عضله سبب خم شدن سر به جلو می شود؟

الف - دوزنقه ای

ج دوسر بازویی

ب جناغی چنبری پستانی

دسه بازویی سر

۳۴- به ترتیب وظیفه عضله دو سر بازویی و سه سر بازویی نسبت به مفصل شانه چیست؟

الف - بازکننده تاکننده

ج - تاکننده بازکننده

ب دور کننده نزدیک کننده

د نزدیک کننده دور کننده

۳۵- کدام یک از گزینههای زیر از عضلات جلوی ران می باشد؟

الف - چهار سر

ج- همسترینگ

ب - سیرینی

د دو قلو

۳۶- تعداد استخوانهای انگشتان هر دست چقدر است و انگشت شست چند بند دارد؟

الف - ۱۶-۳

ج- ۱۶-۲

ب- ۱۴-۳

د ۱۴-۲

۳۷ - تاندون آشیل کدام عضله را به استخوان پاشنه متصل می کند؟

الف- دو قلو

ج- راست رانی -

ب- چهار سر

د همسترینگ

۳۸ طنابی که عضله را به استخوان و استخوان را به استخوان وصل میکند به ترتیب چه نام دارد؟

الف - تاندون رباط یا لیگامان

ج رباط تاندون یا زرد پی

ب رباط تاندون یا زرپی

د زرد پی یا تاندون زرد پی یا تاندون

۳۹- کدام گزینه در مورد عضله همسترینگ غلط می باشد؟

الف باز کننده ران

ج شامل ۳ عضله

ب خم کننده زانو

د عضله نعلی شامل مجموعه عضلات همسترینگ است

۴۰ - استخوانهای ساق پا چه نام دارند؟

الف درشت نی و نازک نی

ج میخی مکعبی

ب زند زیرین زند زیرین

د پاشنه نخودی

۴۱ ستون مهره به ترتیب دارای چند مهره گردنی ، پشتی و کمری می باشد؟

الف شش دوازده پنج

ج دوازده شش پنج

ب هفت دوازده پنج

د چهارده سه چهار

۴۲- کدام یک از استخوانهای زیر جزء استخوانهای پهن بدن نمی باشد؟

الف کتف

ج جمجمه

ب لگن

د ران

کدام مورد از مناطق گرههای لنفاوی بدن نمی باشد؟

الف -زیر بغل

ج پشت زانو

ب کشاله ران

د انگشتان دست

۴۴ - کدام یک از موارد زیر جزء مناطق تخلیه لنف نمی باشد؟

الف - پشت زانو

ج کشاله ران

ب دو طرف گردن

د انگشتان دست

۴۵ به طور کلی دستگاه تنفس شامل چه بخش هایی می شود؟

الف - مجاری تنفسی دیافراگم

ج مجاری تنفسی ریه ها

ب مجاری تنفسی دیافراگم

د ریه ها عضلات بین دنده ای

۴۶- کدام یک از گزینههای زیر وسیع ترین عضو زنده بدن می باشد؟

الف عضلات

ج - پوست

ب اعصاب

د استخوان ها

۴۷- کدام یک از گزینه های زیر جزء لایه های پوست نمی باشند؟

الف اپیدرم ج هیپودرم

ب درم د میودرم

۴۸- هرگاه غذای مازاد نیاز بدن جذب شود به چه صورت در بدن ذخیره می گردد؟

الف - پروتئین ج آمینو اسید

ب چربی د کربو هیدرات

۴۹ تاثیر ماساز بر دستگاه اسکلتی چگونه است؟

الف برطرف کردن سفتی مفاصل و درد آن ج رفع گرفتگی

ب گردش خون و لنف د افزایش آرامش

۵۰- کدام یک از گزینه های زیر جزء استخوانهای دراز نمی باشد؟

الف لگن ج بازو

ب ران د درشت نی

۵۱- کدام یک از گزینه ای زیر جزء تقسیم بندی انواع استخوان نمی باشد؟

الف یهن ج بلند

ب نامنظم د صفحات رشد

۵۲ بین استخوانهای ستون مهره چه یافتی قرار دارد؟

الف- بافت غضروفی یا دیسک ج بافت پیوندی

ب بافت اسفنجی د بافت غشایی

۵۳- کدام یک از گزینه های زیر جزء عضلات خلفی پا می باشد؟

الف همسترینگ ج سینه ای بزرگ

ب دوزنقه ای د متواز الاضلاع

۵۴- کدام یک از استخوانهای زیر به مفصل زانو مرتبط است؟

الف درشت نی ج استخوانهای میخی

ب نازک نی د - پاشنه

۵۵ حرکت فلکشن حول کدام سطح انجام می شود؟

الف فرونتال ج هوریزنتال

((lateral)ب مساجینال) د لترال)

۵۶- حرکت فلکشن و آبداکشن به چه معنا است؟

الف باز شدن نزدیک شدن ج- خم شدن نزدیک شدن

ب خم شدن دور شدن د- دور شدن باز کردن

۵۷ --آبداکشن و آداکشن به ترتیب به چه معنا هستند؟

الف دور کردن نزدیک کردن

ج تا شدن جالبی باز شدن

ب باز کردن تا کردن

د نزدیک شدن دور شدن

۵۸ - عمقی ترین عضله ناحیه شکم کدام گزینه می باشد؟

الف - عرضی شکم

ج- راست شکمی

ب - مورب شکمی

د مربع کمری

۵۹- بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

الف - خیاطه

ج- راست رای

ب راست شکمی

د- پهن داخلی

۶۰ - کدام گزینه شامل عضلات قدامی ناحیه شکم می باشد؟

ج مربع کمری

الف - متوازی الاضلاع

ج مربع کمری

ب مورب

د ذوزنقه

۶۱- بزرگ ترین مفصل بدن چه نام دارد؟

الف- مفصل کتف و بازو

ج مفاصل انگشتان

ب- مفصل زانو

د مفصل ران و لگن

۶۲ - مهم ترین وظیفه عضله چهار سر ران چیست؟

الف- صاف کردن زانو

ج - دور کننده ران

ب خم کردن زانو

د نزدیک کننده ران

۶۳ - کدام گزینه شامل مجموعه عضلات چهار سر ران نمی باشد؟

الف راست قدامی

ج- پهن داخلی

ب نیم غشائی

د پهن خارجی

۶۴- غدد لنفاوی اندام فوقانی در کدام قسمت می باشد؟

ج زیر بغل

الف - انگشتان

ج زیر بغل

ب- کف دست

د ساعد دست

۶۵ - روغن مناسب جهت برطرف کردن جوش و اگزما چیست؟

الف- نارگیل

ج بابونه

ب خشخاش

د - جوجوبا

۶۶- از بارزترین خواص آلوئه ورا چیست؟

الف ابرسانی و ترمیم ج کنترل قند خون و کلسترول

ب رفع گرفتگی عضله د - تقویت سیستم ایمنی

۶۷ - کدام مورد درباره روغن اسطوخودوس صحیح نیست؟

الف - آرام بخش است ج باعث کاهش فشار خون می گردد

ب باعث کاهش تپش قلب می گردد د سبب پیشگیری از ریزش مو می شود

۶۸ - کدام یک از موارد زیر جزء ممنوعیت های ماساژ می باشد؟

الف گرفتگی ناشی از ورزش ج - خستگی

ب شکستگی د - افسردگی

۹۹ - کدام یک از تکنیکهای ضربه ای زیر مناسب بیماران تنفسی می باشد؟

الف - کاردی ج ضربه با حالت نیشگون

ب فنجانی د ریز ریز کردن

۷۰ میزان فشار ماساژ نوازشی در پشت بدن چگونه است؟

الف کم ج شدید

ب متوسط د بدون فشار

۷۱ - مرحله آغازین ماساژ کدام یک از گزینههای زیر می باشد؟

الف - نوازشی ج - ضربه ای

ب فشاری د لرزشی

۷۲ اثر تکنیک نوازشی بر بدن چگونه است؟

الف آرام بخشی ج - بیداری عضله

ب رفع گرفتگی د دفع مواد زائد

۷۳ - کدام یک از موارد زیر جزء ویژگیهای فرم شرح حال مشتری نمی باشد؟

الف - اطلاعات کامل درباره بیماری ها ج - اطلاعات درباره میزان فشار دست ماساژور

ب اطلاعات کامل درباره قیمت انواع خدمات د اطلاعات درباره قد سن و اطلاعات فردی

۷۴ - کدام یک از موارد زیر جزء تکنیک فشاری نمی باشد؟

الف - پایه شست و سبابه ج ۱ به ۴

ب - ۴ به ۱ د اره ای

۷۵ - کدام یک از موارد زیر جزء اثرات مثبت ماساژ ضربه ای نمی باشد؟

الف - تحریک رفلکس انقباضی عضله ج - درمان آسیب دیدگی

ب افزایش گردش خون د بیدار سازی عضله

۷۶ تکنیک ضربه با نوک انگشتان در کدام گروه از افراد مناسب تر است؟

الف - ورزشکاران ج - افراد سالم و عادی

ب جوانان د کودکان و افراد سالمند

۷۷ - برای انجام ماساژ کدام عضو از بدن دستها را مجددا شسته و ضدعفونی می کنیم؟

الف - سر و صورت ج - دست ها

ب - پشت د پاها

۷۸ - کدام یک از حرکات زیر جزء تکنیکهای ضربه ای نمی باشد؟

الف شلاقی ج - ضربه با سینه مشت

ب ریز ریز کردن د - دایره ای متحدالمرکز

۷۹ - کدام گزینه در مورد ماساژ لرزشی صحیح است؟

الف - جهت تخلیه لنف انجام می شود . ج - به دو نوع منطقه ای و عمومی تقسیم

می شود .

ب جهت رفع گرفتگی ها و یا فشار انجام می شود د جهت پخش روغن بر سطح پوست انجام

می شود

۸۰ - کدام گزینه در مورد تکنیکهای فشاری صحیح است؟

الف از جمله این تکنیک ها ریز ریز کردن را می توان نام برد ج از تکنیکهای فشاری چنگکی را میتوان

نام برد

ب تکنیک ها با سرعت کم و فشار زیاد انجام می شود د تکنیک ها با سرعت زیاد و فشار کم

انجام می شود

۸۱ - کدام تکنیک ماساژ جهت مفاصل کاربرد دارد؟

الف مالشی گاز انبری ج مشت مال گاز انبری

ب مالشی رنده ای د - مشت و مال عادی

۸۲ - کدام تکنیک ماساژ جهت مفاصل کاربرد ندارد؟

الف مالشی گاز انبری ج مالشی بریدن

ب مشت مال د نوازشی متحدالمرکز

۸۳ - در تکنیک پایه شست و سیابه حرکت برگشت به چه صورت است؟

الف - نوک انگشتان ج پایه شست و سیابه

ب پشت دست د کنار خارجی دست

۸۴- کدام ماساژ هم در طول و هم در عرض قابل اجراست؟

الف - غلتیدن ج کششی

ب - گاز انبری د اره ای

۸۵- کدام گزینه از تکنیکهای ماساژ ضربه ای نیست؟

الف - ضربه با سینه مشت ج - ماساژ جنبانیدن

ب ضربه با پاشنه مشت د - شلاقی

۸۶ انواع ماساژ لرزشی در کدام گزینه است؟

الف - ماساژ جنبانیدن ماساژ با نوک انگشتان ماساژ تکان دادن ج ماساژ نقطه ای نوک انگشتان متناوب

ب ماساژ جنبانیدن تکان دادن نقطه ای د ماساژ جنبانیدن ماساژ نقطه ای ماساژ با سینه مشت

۸۷ - جهت و طریقه قرار گرفتن ماسور در ماساژ ضربه ای و ماساژ لرزشی کدام است؟

الف ماسور در ماساژ ضربه ای در طول عضو و برای ماساژ لرزشی در عرض عضو قرار می گیرد

ب ماسور برای ماساژ ضربهای در عرض عضو و در ماساژ لرزشی در طول عضو قرار می گیرد

ج در هر دو ماساژ ماساژور در طول عضو قرار می گیرد

د در هر دو ماساژ ماساژور در عرض عضو قرار می گیرد

۸۸ کدام از تکنیکهای ماساژ نوازشی نمی باشد ؟

الف - متناوب ج اره ای

ب زیگزاگی د اتویی

۸۹ اثر کلی ماساژ نوازشی بر بدن چیست ؟

الف - آرامش بخشی و پخش روغن ج اثر بر سلولهای چربی زیر پوست

ب بالا بردن مایع مفصل د- فرم دهنده

۹۰ در کدام تکنیک ماساژ نوازشی بیشتر از یک نوع تکنیک استفاده می شود؟

الف زیگزاگ ج ترکیبی

ب شانه ای د- متحدالمرکز

۹۱ - کدام تکنیک زیر مجموعه ماساژ مشت و مال نیست ؟

الف - با پنجه های دو دست ج کشش طولی

ب غلتاندن د ریز ریز کردن

۹۲ - ماساژ شانه ای به کدام یک از انواع ماساژ نزدیک می باشد؟

الف - اتویی ج- پایه شست و سبابه

ب چنگکی د- اره ای

- ۹۳ - زاویه ماساژ چنگکی چه مقدار است؟
- الف - ۱۰-۴۵ ج - ۶۵-۷۵
- ب - ۴۵-۶۵ د - ۷۵-۹۰
- ۹۴ در شروع و پایان هر دوره ماساژ از کدام گروه ماساژ استفاده می شود؟
- الف - نوازشی ج - ضربه ای
- ب - مالشی د - فشاری
- ۹۵ - در ماساژ مالشی چه اتفاقی می افتد؟
- الف - مایع مفصلی درون مفاصل افزایش می یابد ج - تورم از بین می رود
- ب - درد مفاصل زیاد می شود د - تورم و درد زیاد میشود
- ۹۶ - بین هر ماساژ مشت و مال از چه نوع ماساژی باید استفاده کرد؟
- الف - ماساژ فشاری ج - نوازشی
- ب - لرزشی د - ضربه ای
- ۹۷ از این ماساژ برای مفاصل استفاده می شود؟
- ۹۸ - الف - نوازشی مستقیم ج - فشاری یک به چهار
- ب مالشی گاز انبری د - فشاری با پاشنه دست
- ۹۹ - ماساژ- ضربه ای روی کدام عضو ممنوعیت دارد؟
- الف - کلیه ها ج - صورت
- ب - پشت د - کتف
- ۱۰۰ - در هنگام ماساژ لرزشی تکان دادن دست بیمار باید به چه صورت نگه داشته شود؟
- الف - شل و آزاد ج - خمیده
- ب - فرقی ندارد د - عمودی
- ۱۰۱ - در این نوع ماساژ با دست مشت شده به صورت مشت خوابیده روی عضو بیمار در حالت ریلکس ضربه وارد می کنیم؟
- الف - ماساژ مشت و مال غلتیدن ج - ماساژ ضربه ای با پاشنه مشت
- ب - ماساژ فشاری با مشت د - ماساژ ضربه ای با سینه مشت
- ۱۰۲ - در این نوع ماساژ مشت و مال عضله را حول استخوان می چرخانیم؟
- الف - ماساژ با پنجه های دو دست ج - فشاری
- ب - پیچیدن د - غلتیدن

۱۰۳ - بعد از ماساژ فشاری در پشت بلافاصله چه ماساژی انجام می شود

الف ضربه ای
ب نوازشی

مشت مال
د ارتعاشی

۱۰۴ - ماساژ غلتیدن را روی چه اعضای می توان انجام داد؟

الف عضلات بازو ران شانه
ب مچ پا - شانه بازو

ج ساق پاران، بازو

د فرقی ندارد

۱۰۵ میزان فشار در ماساژ چگونه است؟

الف - ماساژ آرام شروع میشود و به اوج می رسد ج ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد و به صورت آرام خاتمه می یابد

ب حماساز با فشار زیاد شروع میشود و آرام تمام می شود د فشار در تمام مدت زمان ماساژ یکسان است .

۱۰۶ - کدام گزینه برای ایجاد آماده سازی و پخش روغن در ناحیه دست مناسب ترین تکنیک می باشد؟

الف نوازشی مستقیم ج رنده ای

ب مالشی شانه ای د پایه ای شست و سبابه

۱۰۷ - کدام گزینه برای انجام تکنیک فشاری در ناحیه خلفی یا پشتی ساق پا صحیح است؟
الف طولی ج غلتیدن

ب تکنیک ابد د رنده ای

۱۰۸ کدام گزینه برای تکنیکهای ضربه ای ماساژ صورت مناسب می باشد؟

الف ضربه با نوک انگشت ج مشت نیمه بسته با کنار مشت

ب ریز ریز کردن د ضربه ای مشت نیمه بسته با سینه مشت

۱۰۹ کدام گزینه تکنیک مناسب لرزشی برای پشت ساق پا می باشد؟

الف جنباندن ج کششی

ب گاز انبری د متناوب

۱۱۰ عواملی که باعث انتقال ویروس و بیماریهای پوستی در مرکز ماساژ می شود؛ چیست؟

الف فضای بسته اطاق و استفاده از عطرهاى معطر ج فضای بسته اطاق و نداشتن تهویه مناسب

ب نداشتن تهویه مناسب و استفاده از بخاری د استفاده از لباس آلوده و کولر آبی

۱۱۱ - بیماریهای واگیردار نام ببرید؟

الف سرما خوردگی ج زرد زخم - آبله مرغان - گال

- شکستگی استخوان زخم شدن قسمتی از بدن د خشکی پوست و فارغ پوستی

۱۱۲ - اگر اطاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد سرامیکها دارای چه نوع شرایطی باید باشند؟
الف از سرامیک های بزرگ و به صورت جدولی باید پیدمان شود . ج از سرامیکهای براق و لیز در اندازههای کوچک استفاده شود
ب باید -سرامیکها هم سطح و بدون ترک باشد و لیز هم نباشد . د از سرامیک مات و هم سطح و روشن استفاده شود.

۱۱۳ - در هنگام ماساژ نوازشی کف دست ماساژ دهنده باید چگونه روی بدن قرار بگیرد؟
الف باید هر دو دست به صورت عمودی روی بدن قرار بگیرد . ج باید دست ماساژ دهنده با فشار طرفین روی بدن قرار بگیرد.
ب باید یک دست روی دست دیگر روی بدن قرار بگیرد . د باید دست ماساژ دهنده کاملاً روی سطح بدن بیمار قرار بگیرد

۱۱۴ - ماساژ به طریق چنگ زدن در چه قسمتی از بدن انجام میشود؟
الف بر روی شانهها انجام میشود و دستها را به طرف بالا برده و با حرکات دورانی پایین می آوریم .
ب بر روی سر انجام میشود و دستها را روی موهای سر قرار داده و موها را به طرف بالا و پایین حرکت می دهیم

ج بر روی سر انجام میشود و دستها را زیر موی سر برده و پوست را به طرف پایین و بالا به حالت کششی حرکت می دهیم .
د بر روی تمامی قسمتهای بدن میتوان حرکت را انجام داد و بدن را به طرفین حرکت می دهیم.

۱۱۵ برای کودکان و نوزادان از چه نوع روغنی باید استفاده شود ؟
الف از روغنهای همراه با ژل بچه یا روغن بادام، روغن خردل یا ترکیبی از هردو
ب از روغنهای حیوانی برای بچه یا روغن بادام و روغن خردل یا ترکیبی از هر دو
ج از روغن های معدنی بچه یا روغن بادام و روغن خردل یا ترکیبی از هر دو روغن
د روغن بادام شیرین

۱۱۶ - در بدن انسان چند نوع عضله وجود دارد؟
الف عضله صاف - عضله مخطط عضله قلب
ج عضله صاف - عضله ثابت - عضله قلبی
ب عضله ارادی - عضله حرکتی عضله صاف
د عضله حرکتی - عضله ارادی - عضله قلبی

۱۱۷ - کلاژن چه خاصیتی دارد؟

الف غیر متحرک
ب کششی
ج ثابتی
د متحرکی

۱۱۸ - هنگام ورود مشتری چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

الف سکوت کردن و مرتب بودن ج خوشرویی و خیر مقدم و معرفی خود

ب شرایط مکان را برایش باز کنیم د او را به طرف صندوق هدایت کنیم

۱۱۹ - تخت ماساژ باید دارای چه ویژگی باشد؟

الف کوتاه و پهن و محکم باشد ج از نظر قد ۱۲۰ CM و از نظر طول ۲۰۰ باشد

ب ارتفاع تخت باید متناسب با قد ماسور باشد د از نظر قد و اندازه می تواند دلخواه باشد

۱۲۰ - ارگونومی به چه معنی است؟

الف به معنی تقویت حافظه در کار ج به معنی اصلاح صحیح روابط اجتماعی

ب به معنی راهبرد صحیح اجرای ماساژ د به معنی بکارگیری اصول و قوانین بیومکانیکی کار

جهت پیشگیری از آسیب

۱۲۱ - برای سالن ماساژ از چه نورهایی استفاده می شود؟

الف نورهای سفید ج نورهای تند

ب نورهای ملایم د نورهای خورشیدی

۱۲۲ - دلیل یاری ماسور در هنگام قرار گرفتن روی تخت و برخاستن ماساژ گیرنده چیست؟

الف باعث جلوگیری از حالت تهوع در مشتری می گردد ج باعث اعتماد به نفس

مشتری میشود

ب باعث حفظ تعادل مشتری و احساس ایمنی بیشتر می شود . د جلوگیری از عرق کردن

مشتری

۱۲۳ - نظافت بدن از چه طریقی روزانه انجام می شود؟

الف اسپری ج لوسیون

ب عطر د استحمام

۱۲۴ - یکی از روشهایی که جهت آرام سازی ذهن و کمک به ماساژ دهنده استفاده می شود کدام است؟

الف کوهنوردی ج اسکی

ب شنا د مدیتیشن

۱۲۵ - اسکلت اصلی بدن از چه تشکیل شده است؟

الف - مویرگ ج عصب

عضله د استخوان

۱۲۹ - استخوانهای دراز را نام ببرید؟

الف مستون فقرات - بازو - استخوان ساعد می باشد ج استخوان کف پا و کف دست و بازو و ساعد می باشد.
ب استخوان بازو - ساعد - ران - درشت نی می باشد د استخوان ران - مچ پا - ساعد - بازو می باشد.

۱۲۷ - دلیل عدم استفاده از زیور آلات در هنگام کار چیست؟

الف مانع راحت کار کردن ماساژ دهنده می شود. ج حواس ماساژ دهنده را منحرف می کند.

ب در محل کار امنیت لازم را ندارد د باعث حواس پرتی ماساژ گیرنده می شود.

۱۲۸ - ماساژ دهنده جهت تایید سلامت خود چه مدرکی را جهت اطمینان مشتری باید داشته باشد؟

الف داشتن کارت بین المللی ج داشتن کارت بهداشت

ب داشتن مدرک دانشگاهی د داشتن مدرک تجربی

۱۲۹ - محیط سرد در هنگام ماساژ چه تأثیر واکنشی ایجاد می نماید؟

الف باعث کاهش دمای بدن ماساژ گیرنده می شود.

ب باعث خستگی بیش از حد ماساژ دهنده می شود.

ج باعث کاهش دمای بدن و سرعت واکنشهای عضلانی ماسور و ماساژ گیرنده می شود.

د باعث افزایش جریان خون در مویرگهای عصبی می شود.

۱۳۰ - نام محل اتصال دو یا چند استخوان را در بدن است؟

الف - غضروفی ج مفصل

ب - سینوویالی د اسکلتی

۱۳۱ - کوچک ترین جزء یک عضله مخطط چیست؟

الف یک سلول عضلاتی ج یک سلول تکثیری

ب یک سلول ترکیبی د یک سلول خونی

۱۳۲ - پوست از چند لایه تشکیل شده است؛ نام ببرید؟

الف از دو لایه اپیدرم و مزودرم ج از دو لایه آب و درم

ب از سه لایه اپیدرم - درم - هیپودرم د از دو لایه اپیدرم و چربی

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

الف با ریتم ۳۰ و ۳۵ حرکت در دقیقه ج با ریتم ۵۰ و ۵۵ حرکت در دقیقه

اب با ریتم ۴۰ و ۴۵ حرکت در دقیقه د با ریتم ۵۰ و ۶۵ حرکت در دقیقه

۱۳۴ - 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.

۱۳۵ - برای آرامش صورت از چه روغنهایی استفاده می کنیم؟

الف روغن جامد
ب روغن گیاهی
ج روغن معدنی
د روغن ترکیبی

۱۳۹ برای مکانی که صدای صوتی وارد فضای کار ماساز میشود چه می کنیم؟

الف اطاق را عوض می کنیم
ب جابجایی مکان انجام می دهیم
ج جدارهای ورودی را پر می کنیم.
د از گوشیهای مخصوص استفاده کنیم.

۱۳۷ - محیط گرم در هنگام ماساژ چه تاثیری بر ماسور دارد؟

الف باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور می شود
ب باعث کاهش تاثیر روغنهای ماساژ میشود
ج باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور میشود
د باعث هوشیاری ماساژ گیرنده میشود

۱۳۸ - کف پوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

الف قابل شستشو
ب نرم و قابل انعطاف
ج سفت و محکم
د تفاوتی ندارد

۱۳۹ - اگر در اتاق ماساژ از سرامیک بعنوان کفیوش استفاده گردد . کامل ترین گزینه درمورد استاندارد این نوع کفیوش کدام است ؟

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

۱۴۰ - کدام گزینه برای جعبه کمک های اولیه ضروری است؟

الف محلول بنادین
ب کرم ضد آفتاب
ج کرم مرطوب کننده
د داروهای آرام بخش

۱۴۱ کامل ترین گزینه در مورد اهداف ماساژ کدام است؟

الف جسمانی
ب روانی
ج جسمانی روانی اقتصادی
د جسمانی روانی

۱۴۲ - تعریف سلامت کدام است؟

الف خیون معلولیت و بیماری
ب رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و صرفا فقدان و نبود بیماری محسوب نمی گردد.
ج رفاه و نبود بیماری و معلولیت
د آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی

۱۴۳-کامل ترین گزینه درمورد خستگی عضلانی کدام است؟

الف عدم توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی
ب میزان توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی ج عدم توانایی در تولید نیرو

د عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی

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

الف محیط شلوغ و پر هیجان
ب محیط فانتری
ج محیط با دکور مدرن
د محیط آرام و بی سر و صدا

۱۴۵ در چه شرایطی می توان درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟

الف نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم
ب درخواست مراجعه کننده را رد کرد
ج تحت هیچ شرایطی نباید

د درخواست بر خلاف میل شما باشد
۱۴۶ چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است ؟

الف - به دلخواه مراجعه کننده
ب بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود
ج موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم
د موسیقی کلاسیک

۱۴۷-کدام مورد در زمان مراجعه ماساژ گیرنده به سالن ماساژ صحیح تر میباشد؟

الف مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده .پس از معرفی انواع ماساژها ، وی را برای انجام ماساژ آماده می کنیم

ب مراجعه کننده را به بخش پذیرش هدایت ،کرده با انجام مشاوره صحیح و پر کردن فرم شرح حال وی را به اتاق ماساژ هدایت می کنیم .

ج مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع میکنیم

د مراجعه کننده به پذیرش هدایت کرده و پس از معرفی ماساژ و دریافت وجه ماساژ وی را به اتاق ماساژ برده پای وی را شسته و ماساژ را انجام میدهیم

۱۴۸-یکی از مسائلی که ماسور برای تمرکز در هنگام ماساژ باید رعایت کند چیست؟

الف - رعایت ترتیب
ب رعایت بهداشت
ج رعایت عدم صحبت کردن با مشتری
د نزدیک بودن ظرف روغن

۱۴۹ - اندازه مناسب طول و عرض تخت ماساژ چقدر است؟

الف دو متر در یک متر
ب یک متر در ۸۰ سانتی متر
ج دو متر در یک
د دو متر در ۸۰ سانتی متر

۱۵۰- تعادل چیست؟

الف به حالت ایستاده یک جسم گفته می شود ج. به حالت عادی یک جسم ماده یا افراد گفته میشود.

ب به حالت خنثی یک جسم ماده یا فرد گفته میشود د. به اندازه بودن حالت یک جسم ، ماده یا افراد گفته میشود.

۱۵۱ حرکات کششی بوبا کدامند؟

الف حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام میدهد ج حرکات کششی اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن
ب عضلات را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمیدهد د حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال می شود

۱۰۲ - از حرکات کششی پویا جهت چه کاری میتوان استفاده کرد؟

الف گرم کردن بعد از تمرینات غیر هوازی ج سرد کردن
گرم کردن بعد از تمرینات هوازی د گرم کردن پیش از تمرینات

۱۵۳ اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

الف تمرینات فارتلیک ج -تمرینات با وزنه یا قدرتی

ب تمرینات PNF د تمرینات استقامتی

۱۵۴ - به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه می گویند؟

الف - استقامت عضلانی ج -هماهنگی عصب و عضله

ب استقامت قلبی عروقی د قدرت عضلانی

۱۵۵ -تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

الف -ماهیچه ها در دامنه حرکتی ، حرکت داده میشود ج تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنه ای ماهیچه

ب -تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود د ماهیچه ها خارج از دامنه حرکتی حرکت داده میشود

۱۵۶ - تفاوت ناندون و رباط کدام است؟

الف - هر دو عضله را به استخوان متصل میکند .

ب تاندون عضله را به استخوان و رباط استخوان را به استخوان متصل می کنند .

ج هر دو استخوانها را به هم متصل می کنند .

د رباط ماهیچه را به استخوان و تاندون استخوان را به استخوان متصل می کند.

۱۵۷ - مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

الف کتف، بازو، ترقوه
ج کتف، بازو، زند زیرین

ب زند زیرین زند زیرین ترقوه
د بازو، ترقوه زند زیرین

۱۵۸ - مفصل آرنج از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

الف- زند زیرین، زند زیرین بازو
ج- زند زیرین زند، زیرین کتف

ب درشت نی نازک نی بازو
د درشت نی نازک نی، ران

۱۵۹ بلندترین عصب در بدن کدام است؟

الف راقی
ج سیاتیک

ب- رکیبی
د نازک نی مشترک

۱۶۰ - بالمار (Palmar) در آناتومی به چه معنی است؟

الف - کف پا
ج - پشت دست

ب کف دست
د پشت پا

۱۶۱ - آناتومی به چه معنا است؟

الف - ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت
ج . ساختار قابل رویت بدن از

قبیل اسکلت و عضلات

ب کارکرد دستگاهها و اندامهای داخلی بدن
د کارکرد اسکلت بدن و عضلات

۱۶۲- کدام یک از استخوانهای ذیل جزء استخوانهای نامنظم به شمار می آیند؟

الف مج یا
ج کشکک زانو

ب ستون فقرات
د زند زیرین

-۱۶۳ چند جفت دنده وجود دارد؟

الف - ۱۲ جفت
ج- ۱۰ جفت

ب ۲۴ جفت
د ۲۵ جفت

۱۶۴ - تعداد دنده های کاذب آزاد چند عدد است؟

الف - ۳ عدد
ج- ۲ عدد

ب- ۶ عدد
د ۴ عدد

۱۶۵ - تعداد استخوانهای یک فرد بزرگ سال چند عدد است؟

الف - ۳۰۷
ج- ۱۲۴

ب- ۲۰۶
د - ۱۱۴

۱۶۶ - تعداد استخوانهای مچ پا چند عدد است؟

- الف - ۸ عدد
ب ۷ عدد
ج - ۴ عدد
د ۲ عدد

۱۶۷ - الاستین چه خاصیتی دارد؟

- الف - غیر متحرک
ب ارتجاعی
ج - متحرک
د ثابت

۱۶۸ - دستگاه عصبی بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

- الف دو قسمت: مرکزی و پیرامونی
ب سه قسمت مغزی نخاعی، محیطی
ج - چهار، قسمت، مغزی نخاعی، مرکزی پیرامونی
د ۵ قسمت، مغزی نخاعی، مرکزی پیرامون، محیط

۱۶۹ فعالیت عصب سمپاتیک به چه شکل است؟

- الف حرکات معده و روده را سریع می کند
ب حرکات معده و روده را آرام میکنند
ج حرکات عضلات را آرام می کند
د مردمک چشم را تنگ میکند

۱۷۰ - نازک ترین و ضخیم ترین قسمت پوست در بدن کدام است؟

- الف - کف دست کف پا
ب پلک چشم پاشنه پا
ج - صورت، کف پا
د لب پاشنه پا

۱۷۱ - دریچه های لانه کبوتری در کدام بخش قرار دارند؟

- الف - داخل سرخرگ
ب داخل سیاهرگ
ج - داخل مویرگ
د داخل سرخرگ سیاه رگ و مویرگ

۱۷۲ Deltoid نام فارسی عضله کدام است؟

- الف - عضله دالی
ب عضله تحت ترقوه ای
ج سینه ای کوچک
د عضله فوق خاری

۱۷۳ - دور سال در آناتومی به چه معنا است؟ (Dorsal)

- الف - کف دست
ب پشت دست
ج کف پا
د کنار پا

۱۷۴ - فلسفه ماساژ غربی بر چیست؟

- الف بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است .
ب بر اساس طلب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول خطوط انرژی طراحی شده است.
ج - بر اساس پزشکی است و حرکات دست به سمت انتهای اندامها جهت خروج انرژی منفی بنا شده است.
د - بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و خطوط انرژی طراحی شده است.

- ۱۷۵ - کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیتهای ماساژ میباشد؟
 الف واریس
 ج کل دوران بارداری
 ب ام اس
 د - آرتروز
- ۱۷۶ - محل جراحی را تا چند وقت نباید به صورت فشاری ماساژ داد؟
 الف - دو ماه
 ج - پنج سال
 ب شش ماه
 د با توجه به نظر پزشک
- ۱۷۷ کدام یک از روغنهای ذیل جزء روغنهای پایه هستند؟
 الف - اسطوخودوس
 ج - لیمو
 ب بادام شیرین
 د - رزماری
- ۱۷۸ - ماساژ روسی کلاسیک جزء کدام یک از سبکهای ماساژ میباشد؟
 الف - غربی
 ج - خشک
 ب - شرقی
 د - روغنی
- ۱۷۹ کدام یک از روغنهای ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟
 الف - لیمو
 ج - اسطوخودوس
 ب - نعناع
 د - رزماری
- ۱۸۰ کدام یک از روغنهای ذیل روی پوست لایه ای تشکیل داده و منجر به بسته شدن منافذ پوست میشود؟
 الف - روغن جوجوبا
 ج روغن خردل
 ب - روغن فلفل
 د روغن بچه
- ۱۸۱ - کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیکهای ماساژ نوازشی میباشد؟
 الف - متحدالمرکز
 ج -اره ای
 ب طولی
 د -بریدن
- ۱۸۲ - کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیکهای ماساژ مالشی است؟
 الف - یک به چهار
 ج ترکیبی
 ب رنده ای با چهار انگشت
 د پایه شست و سیابه
- ۱۸۳ - ماساژ نوازشی مناسب ترین بعد از ماساژ فشاری با مشت کدام است؟
 الف مستقیم
 ج - ترکیبی
 ب - زیگزاگ
 د متناوب
- ۱۸۴ سماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ پایه شست و سیابه کدام است؟
 الف - زیگزاگ
 ج - مستقیم
 ب شانه ای
 د - ترکیبی

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

الف - متحدالمرکز

ج - مستقیم

ب - متناوب

د - ترکیبی

۱۸۹ - هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد . بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده می شود؟

الف - متناوب

ج - متحدالمرکز

ب - گازانبری

د - اطوبی

۱۸۷ کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر استفاده می شود؟

الف مالشی شانه ای

ج نوازشی شانه ای

ب مشت و مال چنگ زدن دایره ای

د نوازشی ترکیبی

۱۸۸ - در این تکنیک با مشت خوابیده روی عضو در حالت ریلکس ضربه وارد میشود .

الف - ضربه ای با سینه مشت

ج - ضربه ای شلاقی

ب ضربه ای با پاشنه مشت

د ضربه ای ریز ریز کردن

۱۸۹ - 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 ای از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت می کند :

الف - ماساژ فشاری با مشت

ج - ماساژ ضربه ای با مشت

ب ماساژ فشاری با پاشنه دست

د ماساژ ضربه ای با سینه مشت

۱۹۰ - در این تکنیک ماسور در عرض عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا میکند 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 میشود

الف مشت و مال طولی

ج مشت مال غلتیدن

ب مشت و مال با پنجه های دو دست

د مشت و مال عادی

۱۹۱ - کدام یک از حرکات ضربه ای ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

الف از حرکات ضربه ای برای روی صورت استفاده نمی کنیم .

ب ضربه ای با نوک انگشتان

ب ضربه ای کاردی

ضربه ای ریز ریز کردن

۱۹۲ کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

الف چنگ زدن خطی

ج چنگ زدن دایره ای و مشت و مال عادی

ب چنگ زدن دایره ای

د چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره ای

۱۹۳ - محیط گرم در هنگام ماساژ چه تاثیری بر ماسور دارد؟

الف باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور میشود

ج باعث تحرک و نیروی بیشتر در

ماسور میشود

ب باعث کاهش تاثیر روغنهای ماساژ میشود.

د باعث خواب آلودگی ماساز گیرنده میشود.

۱۹۴ - کفیوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

الف قابل شستشو ج سفت و محکم

ب نرم و قابل انعطاف د دارای رنگ تیره

۱۹۵ برای جلوگیری از ایجاد فارغ و باکتریهای مضر در محیط کار رعایت چه موردی اجباری است؟

الف - وجود تهویه در سالن ماساژ ج استفاده از دمپایی در سالن ماساژ

ب استفاده از روغنهای گیاهی د استفاده از حوله تخت روی

۱۹۹ در سالن ماساژ از چه نوع نوری استفاده میشود؟

الف نور ملایم ج نورهایی با رنگ سفید

ب نورهایی که رنگی بوده و حس خوب به مشتری منتقل می کند . د نورهایی با رنگ زرد

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

الف براق و در اندازه های بزرگ باشد ج بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد.

ب هم سطح و روشن باشد د هم سطح و بدون ترک بوده رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.

۱۹۸ برای اطمینان بیشتر نسبت به ضد عفونی و تمیز بودن دستها چه محلولی توصیه میشود؟

الف الکل ج نانوسیل

ب صابونهای مایع و جامد د - آب

۱۹۹ کدام گزینه برای جعبه کمکهای اولیه ضروری است؟

الف محلول بنادین ج کرم مرطوب کننده

ب کرم ضد آفتاب د داروهای آرامبخش

۲۰۰ - ماساژ چیست؟

الف انجام حرکات منظم با دست روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص

ب انجام حرکات تخصصی بر قسمتهایی 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

۲۰۱ - اهداف ماساژ کدامند؟

الف جسمانی ج جسمانی- روانی- اجتماعی

ب روانی د جسمانی- روانی

۲۰۲ - تعریف سلامت کدام است؟

الف نبود معلولیت و بیماری

ج رفاه و نبود بیماری و معلولیت

ب رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی

د آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی

۲۰۳ - بیماریهایی که به علت مواجهه با عوامل فیزیکی شیمیایی بیولوژیکی با ارگونومی محیط کار به وجود می آید را چه می نامند؟

الف - بیماریهای ناشی از کار

ج بیماریهای بیولوژیک محیط کار

ب بیماریهای مرتبط با کار

د بیماری های ارگونومیک محیط کار

۲۰۴ بهداشت کار یا مهندسی بهداشت شامل چه خدماتی میشود؟

الف - بهداشت حرفه ای داخل محیطهای کاری تغذیه کارکنان

ج بهداشت تغذیه کارکنان

ب - بهداشت فردی

بهداشت محیط کار

۲۰۵ - ارگونومی چیست؟

الف روشی برای به دست آوردن قدرت و انجام نیازهای روانی و جسمانی

اب روشی که نیازها تواناییها و محدودیتهای جسمی و ذهنی انسان را کانون اصلی طراحی محصولات مورد استفاده مشاغل

و محیط اطراف قرار می دهد .

ج روشی که نیازهای مراجعین را کانون اصلی طراحی محصولات محیط کار قرار داده تا بازدهی کار تا حد امکان بالا رود.

د روشی که طی آن محصولات به شیوه ای طراحی میشود تا حداکثر ایمنی برای کارکنان به عمل آید.

۲۰۶ فعالیتهای دینامیک عضلات در چه وضعیتی قرار دارند؟

الف بدن به طور مطلق ثابت است .

ج عضلات فعالیت زیادی ندارد

عضلات به صورت متناوب منبسط و منقبض میشوند

د عضلات در حالت منبسط قرار دارند ..

۲۰۶ خستگی عضلات چیست؟

الف عدم توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

ب میزان توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

ج عدم توانایی در استمرار تولید نیرو

د عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی

۲۰۷ کدام مورد از نشانه های درد ناشی از آسیب کمر است؟
الف دردی که امکان دارد به جلو، کناره ها یا عقب ساق یا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد.

ب دردی که با فعالیت تسکین می یابد .

ج دردی که همراه با گزگز شدن یا ضعف در بخشی از کمر باشد .

د دردی که در زمان خم شدن به عقب ران پا تیر بکشد و یا نواحی کناری کمر را درگیر کرده باشد.

۲۰۸ وضعیت بدن ماسور) ماساژیست باید چه ویژگیهایی باشد؟

الف پیروی از الگوی ایستادن کماندار شمشیر) بازی یا جنگجو اسبی با توجه به شرایط

ب استفاده از فشار بازو و مچ دست

ج به هر شیوه ای که ماسور احساس راحتی می کنند .

د اعمال فشار روی ناحیه پایینی پشت و پاها

۲۰۹ رشته های مرتبط با ارگونومی کدامند؟

الف - پزشکی - روانشناسی صنعتی سازمانی بیومکانیک- شغلی - فیزیولوژی کار

ب ماسال - آنترپومتری - فیزیولوژی کار - بیومکانیک شغلی

ج آنترپومتری ماساژ - پزشکی - روانشناسی صنعتی سازمانی

د بیومکانیک- شغلی - روانشناسی صنعتی سازمانی - آنترپومتری - فیزیولوژی کار

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

الف محیط شلوغ و پر هیجان

ب محیط فانتزی

ج محیط با دکور مدرن

د محیط آرام و بی سر و صدا

۲۱۱ مشخص شدن میزان رضایت مشتری از کار شما چه تاثیری دارد؟

الف تاثیری ندارد

ب روشن شدن راهی برای پیشرفت

ج موجب کردن مشتری برای مراجعه مجدد

د ارجاع - مشتری به یک ماسور دیگر در صورت مراجعه مجدد

۲۱۲ - در چه شرایطی میتوان درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟

الف نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم .

ب درخواست مراجعه کننده را رد کرد.

ج تحت هیچ شرایطی نباید

د درخواست برخلاف میل شما باشد .

د درخواست برخلاف میل شما باشد .

۲۱۳ - علت قرار دادن گزینه بیماری خاص در فرم شرح حال چیست؟

الف ممکن است بیماری واگیردار باشد

ب صرفا جهت اطلاع از حال مراجعه کننده

ج صرفا جهت مطمئن کردن مراجعه کننده از

د ماساژ دادن افراد برای برخی بیماریها خطرناک است .

۲۱۴ - کدام مورد از مهمترین وظایف مهندس بهداشت حرفه ای است؟
الف تامین نگهداری و بالا بردن سلامت جسمانی روانی و اجتماعی کارکنان در هر پیشه ای که هستند.
پ به کارگیری فرد در کاری که از نظر فیزیولوژیک و روانی توانایی انجام آن را داشته باشد .
ج تشکیل پرونده پزشکی پرسنل و بررسی وضعیت سلامتی آنها
د حفاظت کارکنان در برابر عواملی که برای تندرستی زیان آور هستند .
۲۱۵ - چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است؟

الف به دلخواه مراجعه کننده
ج موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم
ب بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود.
د موسیقی کلاسیک
۲۱۶ کدام مورد در زمان مراجعه ماساژ گیرنده به سالن ماساژ صحیح تر میباشد؟
الف - مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده پس از معرفی انواع ماساژها وی را برای انجام ماساژ آماده میکنیم
ب مراجعه کننده را به بخش پذیرش هدایت کرده پس از نوشیدنی خوشامدگویی از وی میخواهیم که فرم شرح حال را پر کند .
ج مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع میکنیم
د مراجعه کننده به پذیرش هدایت کرده و پس از معرفی ماساژ و دریافت وجه ماساژ وی را به اتاق ماساژ برده، پای وی را شسته و ماساژ را انجام میدهیم

۲۱۷ - یکی از عواملی که باعث کاهش آسیبهای احتمالی به دست میشود چیست؟
الف گرم کردن دست قبل از ماساژ
ج چرب کردن دست قبل از ماساژ
ب شستن دست قبل از ماساژ
د فشار نیاوردن به دست در حین ماساژ

۲۱۸ - یکی از مسائلی که برای تمرکز باید رعایت کرد چیست؟
الف - رعایت ترتیب تکنیکها
ب رعایت بهداشت
ج رعایت عدم صحبت نکردن با مشتری
د نزدیک بودن ظرف روغن

۲۱۹ - اندازه مناسب تخت ماساژ چقدر است؟
الف دو متر در یک متر
ج یک متر در ۸۰ سانتی متر
ب سه متر در یک متر
د دو متر در ۸۰ سانتی متر

۲۲۰ - استقامت عضلانی چیست؟
الف توانایی انجام تکنیک های ماساژ
ج توانایی انجام تکنیک ها به طور متوالی
ب توانایی عضله خاص برای انجام حرکت خاص به طور متوالی
د توانایی عضلات در شرایط سخت

۲۲۱ - تعادل چیست؟

الف به حالت ایستاده یک جسم گفته می شود
افراد گفته میشود

ب به حالت خنثی یک جسم ماده یا افراد گفته میشود.
یا افراد گفته میشود.

۲۲۲ حرکات کششی پویا کدامند؟

الف حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام میدهد.
ج حرکت اندام و افزایش تدریجی
شدت و سرعت آن

ب عضلات را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمی دهد .
د حرکاتی که توسط نیروی خارجی به
ورزشکار اعمال میشود

۲۲۳ از حرکات کششی پویا جهت چه کاری میتوان استفاده کرد؟

الف گرم کردن
ب گرم کردن بعد از تمرینات هوازی
ج سرد کردن
د گرم کردن پیش از تمرینات هوازی

۲۲۴ تمرینات بی هوازی چه تاثیراتی دارد؟

الف افزایش قدرت و دقت
ب افزایش سرعت و استقامت
ج افزایش مهارت ورزشی
د افزایش حجم عضله

۲۲۵ در علم ماساز کلمه قدرت چه معنایی دارد؟

الف برتری
ب توانایی داشتن
ج توانایی انجام اثربخش تکنیک ها
د مقدار فشار وارد بر بدن ماساز گیرنده

۲۲۶ - نام دیگر تمرینات هوازی چیست؟

الف ایزوتونیک
ب زیر بیشینه
ج ایزومتریک
د بیشینه

۲۲۷ نام دیگر تمرینات بی هوازی چیست؟

الف زیر بیشینه
ب کشتی غیر فعال
ج بیشینه
د ایزومتریک

۲۲۸ - اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

الف تمرینات فارتلیک
ب تمرینات PNF
ج تمرینات با وزنه

۲۲۹ - به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه

میگویند؟
الف استقامت عضلانی
ج میزان توانایی

۲۳۰ - تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

الف ماهیچه ها در دامنه حرکتی، حرکت داده میشود. ج تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنه ای ماهیچه

ب تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود. د ماهیچه ها خارج از دامنه حرکتی حرکت داده میشود.

۲۳۱ - تفاوت تاندون و رباط کدام است؟

الف هر دو عضله را به استخوان متصل میکند .

ب تاندون عضله را به استخوان و رباط استخوان را به استخوان متصل میکند.

ج هر دو استخوانها را به هم متصل میکند .

د رباط ماهیچه را به استخوان و تاندون استخوان را به استخوان متصل می کند .

۲۳۲ - اصطلاح نزدیک کردن به محور میانی بدن کدام است؟

الف فلکشن (Flexion) ج اداکشن (Adduction)

ب اکستنشن (Extension) د اداکشن (abduction)

۲۳۳ - مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

الف اسکاپولا (کتف)، هومروس (بازو)، کلاویکل (ترقوه)

ب رادیوس (زند زیرین اولنا زند زیرین)، کلاویکل (ترقوه)

ج اسکاپولا (کتف (هومروس) بازو، اولنا) زند زیرین)

د هومروس (بازو (کلاویکل، ترقوه (رادیوس) زند زیرین)

۲۳۴ - مفصل آرنج از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

الف اولنا زند زیرین رادیوس زند (زیرین (هومروس) بازو)

ب تیبیا (درشت نی فیبولا (نازک نی)، هومروس) بازو)

ج اولنا زند زیرین رادیوس زند (زیرین (اسکاپولا) کتف)

د تیبیا درشت نی فیبولا نازک نی، فمور

۲۳۵ - بلندترین عصب در بدن کدام است؟

الف ترانی ج سیاتیک

ب رکبی د نازک نی مشترک

۲۳۶ - ستون فقرات به ترتیب دارای چند مهره، گردنی پشتی و کمری میباشد؟

الف -شش- دوازده پنج ج -هشت- دوازده پنج

ب -هفت- دوازده پنج د چهارده - سه چهار

۲۳۷- بالمار (Palmar) در آناتومی به چه معنی است؟

- الف کف پا
ب کف دست
ج پشت دست
د پشت پا

۲۳۸- فلکشن (Flexion) در حرکت شناسی به چه معنا است؟

- الف دور شدن از تنه
ب نزدیک شدن به تنه
ج باز شدن اندام
د خم شدن

۲۳۹ - آناتومی به چه معنا است؟

الف ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت ج ساختار قابل رویت بدن از قبیل اسکلت و عضلات

ب کارکرد- دستگاهها و اندامهای داخلی بدن

د کارکرد اسکلت بدن و عضلات

۲۴۰- کدام یک از استخوانهای ذیل جزء استخوانهای نامنظم به شمار می آیند؟

- الف سمج یا
ب ستون فقرات
ج کشکک زانو
د اولنا زند زیرین

۲۴۱ غضروف چیست؟

الف ماده محکمی است که در سر استخوانها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت میشود

ب ماده نرمی است که در سر استخوانها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت میشود

ج مایعی است که بین مفاصل متحرک سینوویال

د ماده ای است که استخوانها را به یکدیگر وصل می کند

کدام یک گروه بندی عضلات را نشان میدهد؟ - ۲۴۲

الف صاف مخطط اسکلتی

ج صاف، اسکلتی، قلبی

ب اسکلتی، مخطط، قلبی

د صاف، ارادی، مخطط

۲۴۳ چند جفت دنده وجود دارد؟

- الف ۱۲ جفت

ج ۱۰ جفت

ب ۲۴ جفت

د ۲۵ جفت -

۲۴۴ عداد دندههای کاذب چند عدد است؟

الف ۳ عدد

ج ۲ عدد

ب ۶ عدد

د ۴ عدد

۲۴۵- بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

الف - دلتوئید
ب خیاطه
ج دوقلو
د دوزنقه ای

۲۴۶ - تعداد استخوانهای یک فرد بزرگسال چند عدد است؟

الف - ۳۰۷
ب ۲۰۶
ج ۱۲۴
د - ۱۱۴

۲۴۷ - تعداد استخوانهای مچ پا چند عدد است؟

الف ۸ عدد
ب ۷ عدد
ج ۴ عدد
د ۲ عدد

۲۴۸ - کلاژن چه خاصیتی دارد؟

الف کششی
ب ارتجاعی
ج متحرک
د ثابت

۲۴۹ - الاستین چه خاصیتی دارد؟

الف کششی
ب ارتجاعی
ج متحرک
د ثابت

۲۵۰ - دستگاه عصبی بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

الف دو قسمت مرکزی و پیرامونی
ب سه قسمت مغزی نخاعی، محیطی
ج - چهار - قسمت، مغزی نخاعی، مرکزی، پیرامونی
د - قسمت، مغزی نخاعی، مرکزی پیرامون، محیطی

۲۵۱ فعالیت عصب سمپاتیک به چه شکل است؟

الف حرکات معده و روده را سریع می کند.
ب حرکات معده و روده را آرام می کند.

ج حرکات عضلات را آرام میکند.
د مردمک چشم را تنگ می کند

۲۵۲ - نازک ترین و ضخیمترین قسمت پوست در بدن کدام است؟

الف کف دست کف پا
ب پلک چشم پاشنه پا
ج صورت، کف پا
د لب پاشنه پا

۲۵۳ - دریاچه های لانه کبوتری در کدام بخش قرار دارند؟

الف داخل سرخرگ
ب داخل سیاهرگ
ج داخل مویرگ
د داخل سرخرگ، سیاه رگ و مویرگ

کدام است؟ Deltoid ۵۴ نام فارسی عضله

الف - عضله دالی
ب عضله تحت ترقوه ای
ج سینه ای کوچک
د عضله فوق خاری

۲۵۵ - کدام مورد دلیل کاهش درد در ماساژ میباشد؟

الف موجود اپیوئیدهای درون زاد
ب نظریه دروازه درد
ج - وجود اپیوئیدهای درون زاد و انتقال دهنده های
د وجود اپیوئیدهای درون زاد و نظریه دروازه درد

۲۵۶ - پوشش گل عضله چه نام دارد؟

الف اندومیزیوم
ب پری میزیوم
ج اپی میزیوم
د - میوزیوم

۲۵۷ - سطح سهمی بدن کدام گزینه است؟

الف فرونتال
ب هوریزونتال
ج ساجیتال
د کرونتال

۲۵۸ - دور سال (Dorsal) در آناتومی به چه معنا است؟

الف کف دست
ب پشت دست
ج کف پا
د - پشت پا

۲۵۹ - سطوح فرضی که بدن انسان یا یک قسمت از بدن را به دو قسمت تقسیم میکنند چه نام دارند؟

الف سهمی عرضی، طولی
ب سهمی عرضی، افقی
ج سطحی، عمقی، طولی
د سطحی، عرضی، طولی

۲۶۰ - هم ترین حفره های بدن کدامند؟

الف مجسمه ای قفسه سینه مهره ای شکمی لگنی
ب حفره فوق، خاری حفره تحت خاری، حفره مجسمه ای د حفره قفسه سینه حفره فوق، خاری حفره تحت خاری
ج حفره مهره ای حفره فوق، خاری، حفره تحت خاری
د حفره فوق، خاری حفره تحت خاری، حفره مجسمه ای

۲۶۱ - تعداد استخوانهای مجسمه چند عدد است؟

الف ۴ عدد
ب ۶ عدد
ج - ۸ عدد
د - ۵ عدد

۲۶۲ - به طور کلی چند سبک ماساژ وجود دارد

الف سه نوع کلاسیک شرقی غربی
ب دو نوع شرقی غربی
ج دو نوع خشک، روغنی
د مننه نوع فشاری، روغنی کشتی

۲۶۳ - فلسفه ماساژ غربی بر چیست؟

الف بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است .
ب بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول خطوط انرژی طراحی شده است .
ج بر اساس پزشکی است و حرکات دست به سمت انتهای اندامها جهت خروج انرژی منفی بنا شده است
د بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و خطوط انرژی طراحی شده است.

۲۶۴ کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیت های ماساژ میباشد؟

الف سرطان
ب ام اس
ج کل دوران بارداری
د ارتروز

۲۶۵ - محل جراحی را تا چند وقت نباید به صورت فشاری ماساژ داد؟

الف دو ماه
ب شش ماه
ج یک سال
د دو سال

۲۶۶ - ضربه به بدن تا چند وقت نباید ماساژ بگیرد؟

الف خفیف ۲۴ ساعت متوسط ۴۸ ساعت، شدید ۷۲ ساعت
ج خفیف ۴۸ ساعت متوسط و شدید :

ب به طور کلی تا ۷۲ ساعت بهتر است که ماساژ نگیرد.
د خفیف و متوسط ۴۸ ساعت،
شدید ۷۲ ساعت

۲۶۷ - برای ماساژ کودکان بهتر است از چه روغنی استفاده کنیم؟

الف روغن بچه
ب روغن بادام شیرین
ج روغن کنجد
د روغن زیتون

۲۶۸- روغن پایه چه نوع روغنی است؟

الف روغنی است که با روغنهای دیگر ترکیب میشود .
روغنی است که از گیاه ها و دانه هایی گرفته میشود که ماهیت روغنی دارند .
ج روغنی است گیاهی که به صورت دست ساز تولید می گردد .
د روغنی است که برای ماساژ مناسب بوده و در رایحه های مختلف موجود میباشد.

۲۹۹ - کدام یک از روغنهای ذیل جزء روغنهای پایه هستند؟

الف اسطوخودوس
ج لیمو

ب آووکادو
د رزماری

۲۷۰ - بهترین روغن برای ماساژ کدام یک از روغنهای ذیل میباشد؟

الف روغن معدنی
ج روغن حیوانی

ب روغن گیاهی
د روغن تجاری

۲۷۱ - ماساژ روسی کلاسیک جزء کدام یک از سبکهای ماساژ می باشد؟

الف غربی
ج خشک

ب شرقی
د روغنی

۲۷۲ - 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 تبدلات بهتر صورت گیرد .

ج تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیر پوستی عضلات رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.

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

۲۷۳ کدام یک از روغنهای ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟

الف لیمو ج اسطوخودوس

ب انعنای د رزماری

۲۷۴ - کدام یک از روغنهای ذیل در ماساژ ممنوع میباشد؟

الف روغن بادام شیرین ج روغن بادام تلخ

ب روغن دارچین د روغن زنجبیل

۲۷۵-کدام یک از روغنهای ذیل، روی پوست لایه ای تشکیل داده و منجر به بسته شدن منافذ پوست میشود؟

الف روغن جوجوبا ج روغن خردل

ب روغن فلفل د روغن بچه

۲۷۶ - مشخصات روغن خردل کدامند؟

الف روشن چرب، تلخ و تند و تیز ج مرطوب کننده، روشن، تند و تیز

ب روشن، چرب، شیرین قدرت جذب بالا د تلخ مرطوب کننده روشن، قدرت جذب بالا

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

الف نوازشی ج مالشی

ب حرکات غیر فعال د فشاری

۲۷۸ این گروه از ماساژ تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیر پوستی عضلات رباط ها و مایعات درون مفصلی دارد.

الف ماساژ نوازشی ج ماساژ فشاری

ب ماساژ مالشی د ماساژ مشت و مال

۲۷۹ کدام گزینه در مورد ماساژ چنگ زدن دایره ای صحیح است؟

الف روی عضلات بزرگ مثل، بازو ران و کمر انجام میشود ج یکی از روشهای ماساژ مالشی است.

ب روی مفاصل مثل آرنج و شانه انجام میشود . د یکی از روشهای مشت و مال است.

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

الف متحد المركز
ب طولی

ج اره ای

د بریدن

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

الف - یک به چهار
ج ترکیبی

ب رنده ای با چهار انگشت
د - پایه شست و سبابه

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

الف مستقیم
ب - زیگزاگ

ج متناوب

د ترکیبی

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

الف - زیگزاگ
ج مستقیم

د- ترکیبی

۲۸۴ - ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ گازانبری کدام ماساژ است؟

الف مستقیم
ب متحدالمركز

ج متناوب

د ترکیبی

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

الف متحد المركز
ب متناوب

ج مستقیم

د ترکیبی

۲۸۹ - هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده می شود؟

الف - متناوب
ب گازانبری

ج متحدالمركز

د- اطویی

۲۸۷- کدام مورد درباره ماساژ مالشی صحیح است؟

الف با این ماساژ، نوعی آرامش و بی حسی بر ارگانیزم بدن اتفاق می افتد.

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 زیر پوستی عضلات رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.

۲۸۸ - 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

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

الف ضربه ای با سینه مشت

ج ضربه ای شلاقی

ب ضربه ای با پاشنه مشت

د ضربهای ریز ریز کردن

۲۹۰- در این تکنیک دست را مشت کرده و با برجستگی بند دوم انگشت سیابه روی عضو مراجع از پایین به بالا حرکت کرده به طوری که این عمل با فشار و لرزش انجام میشود .

الف لرزشی تکان دادن

ج لرزشی نقطه ای

ب ارزشی جنباندن

د ضربه ای با پاشنه مشت

۲۹۱- 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 ای از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت میکند .

الف ماساژ فشاری با مشت

ج ماساژ ضربه ای با مشت

ب ماساژ فشاری با پاشنه دست

د ماساژ ضربه ای با سینه مشت

۲۹۲- در این تکنیک، دست روی کشکک زانو و دست دیگر روی آن قرار داده میشود و زانو را به هر دو جهت به

شکل دایره حرکت میدهیم .

الف مشت و مال فشاری روی کشکک

ج مشت و مال پنجه های دو دست

ب مشت و مال حرکت دادن کشکک

د نوازشی ترکیبی

۲۹۳ در این تکنیک ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا میکند . 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 میشود

الف مشت و مال طولی

ج مشت و مال غلتیدن

ب مشت و مال با پنجه های دو دست

د مشت و مال عادی

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

الف به سمت انتهای اندام جهت خروج انرژی منفی ج از بالا به پایین به سمت غدد لنفاوی پشت زانو
ب از پایین به سمت بالا و در جهت غدد لنفاوری و کشاله ران د به سمت ساق پا جهت تخلیه

مایع میان بافتی

۲۹۵ برای بیمارانی که عصبی هستند یا نیاز به آرامش بیشتر دارند ماساژ به چه شیوه ای انجام میشود؟

الف در قسمتهایی که نیاز به تحریک است، به آهستگی انجام میدهیم .

ب حرکات آهسته و آرام انجام داده شود و در قسمتهایی 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 قسمتهایی که نیاز به تحریک است، آرام انجام شود.

۲۹۶ - 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

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

الف متناوب

ج یک به چهار

ب بریدن

د - پایه شست و سیابه

۲۹۸ - کدام مورد از روشهای ماساژ اطراف اسکاپولا (کتف) میباشد؟

الف - پشت دست مراجع را روی کمر قرار داده و با دو انگشت به صورت رفت و برگشت، کنار اسکاپولا را

ماساژ میدهیم. اب یا روش ماساژ شانه ای روی اسکاپولا را به صورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم

ج با روش ماساژ پنجه های دو دست بر روی اسکاپولا و اطراف آن به شکل رفت و برگشت ماساژ میدهیم.

د تحت هیچ شرایطی کنار اسکاپولا را فشاری کار نکرده و فقط از ماساژهای نوازشی استفاده میکنیم.

۲۹۹ - کدام یک از حرکات ضربه ای ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

الف از حرکات ضربه ای برای روی صورت استفاده نمی کنیم .

ج ضربه ای با نوک انگشتان

ب ضربه ای شلاقی

د ضربهای ریزیز کردن

۳۰۰ - کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

الف چنگ زدن خطی

ج چنگ زدن دایره ای و مشت و مال عادی

ب چنگ زدن دایره ای

د چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره ای

پاسخنامه سوالات کاربر ماساز

ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ
۱	د	۳۶	د	۷۱	الف	۱۴۱	د	۱	د
۲	ب	۳۷	الف	۷۲	الف	۱۴۲	ب	۲	ب
۳	ب	۳۸	الف	۷۳	ب	۱۴۳	الف	۳	الف
۴	الف	۳۹	د	۷۴	د	۱۴۴	ج	۴	د
۵	ج	۴۰	الف	۷۵	ج	۱۴۵	ج	۵	د
۶	ج	۴۱	ب	۷۶	د	۱۴۶	ج	۶	ج
۷	الف	۴۲	د	۷۷	الف	۱۴۷	ب	۷	ب
۸	ج	۴۳	د	۷۸	د	۱۴۸	د	۸	ج
۹	الف	۴۴	د	۷۹	الف	۱۴۹	ج	۹	د
۱۰	د	۴۵	ج	۸۰	ب	۱۵۰	د	۱۰	ب
۱۱	الف	۴۶	ج	۸۱	الف	۱۵۱	الف	۱۱	ج
۱۲	الف	۴۷	د	۸۲	ب	۱۵۲	ب	۱۲	د
۱۳	الف	۴۸	ب	۸۳	د	۱۵۳	ج	۱۳	ج
۱۴	الف	۴۹	الف	۸۴	ج	۱۵۴	ب	۱۴	ب
۱۵	د	۵۰	الف	۸۵	ج	۱۵۵	د	۱۵	ج
۱۶	ب	۵۱	د	۸۶	ب	۱۵۶	ب	۱۶	ب
۱۷	ب	۵۲	الف	۸۷	ب	۱۵۷	ب	۱۷	الف
۱۸	د	۵۳	الف	۸۸	ج	۱۵۸	الف	۱۸	الف
۱۹	ج	۵۴	الف	۸۹	الف	۱۵۹	د	۱۹	ج
۲۰	د	۵۵	الف	۹۰	ج	۱۶۰	د	۲۰	ب
۲۱	د	۵۶	ب	۹۱	د	۱۶۱	ب	۲۱	الف
۲۲	الف	۵۷	الف	۹۲	الف	۱۶۲	د	۲۲	ب
۲۳	د	۵۸	الف	۹۳	الف	۱۶۳	ج	۲۳	الف
۲۴	الف	۵۹	الف	۹۴	الف	۱۶۴	ج	۲۴	ب
۲۵	ب	۶۰	ب	۹۵	الف	۱۶۵	ج	۲۵	ب
۲۶	ج	۶۱	ب	۹۶	ج	۱۶۶	الف	۲۶	ب
۲۷	ب	۶۲	ب	۹۷	ب	۱۶۷	د	۲۷	ب
۲۸	ج	۶۳	ب	۹۸	سوال ندارد	۱۶۸	الف	۲۸	الف
۲۹	الف	۶۴	ج	۹۹	الف	۱۶۹	الف	۲۹	ب
۳۰	الف	۶۵	ج	۱۰۰	د	۱۷۰	ب	۳۰	ب
۳۱	ب	۶۶	الف	۱۰۱	د	۱۷۱	ج	۳۱	ب
۳۲	الف	۶۷	د	۱۰۲	الف	۱۷۲	الف	۳۲	الف
۳۳	ب	۶۸	ب	۱۰۳	ب	۱۷۳	الف	۳۳	ب
۳۴	ج	۶۹	ب	۱۰۴	ج	۱۷۴	د	۳۴	الف
۳۵	الف	۷۰	الف	۱۰۵	ج	۱۷۵	الف	۳۵	الف

پاسخنامه سوالات کاربرد ماساز

ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ	ردیف	پاسخ
۱۷۶	د	۲۱۱	ب	۲۴۶	ب	۲۸۱	ب	۳۱۶	ب
۱۷۷	ب	۲۱۲	د	۲۴۷	ب	۲۸۲	د	۳۱۷	ب
۱۷۸	الف	۲۱۳	ب	۲۴۸	الف	۲۸۳	ج	۳۱۸	د
۱۷۹	ج	۲۱۴	ج	۲۴۹	ب	۲۸۴	ب	۳۱۹	د
۱۸۰	د	۲۱۵	ج	۲۵۰	الف	۲۸۵	ج	۳۲۰	ب
۱۸۱	الف	۲۱۶	ب	۲۵۱	ب	۲۸۶	ج	۳۲۱	ب
۱۸۲	ب	۲۱۷	الف	۲۵۲	ب	۲۸۷	ج	۳۲۲	ب
۱۸۳	د	۲۱۸	ج	۲۵۳	ب	۲۸۸	ب	۳۲۳	د
۱۸۴	د	۲۱۹	د	۲۵۴	الف	۲۸۹	الف	۳۲۴	الف
۱۸۵	الف	۲۲۰	ب	۲۵۵	د	۲۹۰	ج	۳۲۵	ج
۱۸۶	ب	۲۲۱	ب	۲۵۶	ج	۲۹۱	الف	۳۲۶	ب
۱۸۷	ب	۲۲۲	ج	۲۵۷	ج	۲۹۲	الف	۳۲۷	ج
۱۸۸	الف	۲۲۳	د	۲۵۸	ب	۲۹۳	ج	۳۲۸	الف
۱۸۹	الف	۲۲۴	ب	۲۵۹	ب	۲۹۴	ب	۳۲۹	الف
۱۹۰	ج	۲۲۵	ج	۲۶۰	الف	۲۹۵	ب	۳۳۰	ب
۱۹۱	ج	۲۲۶	ب	۲۶۱	ج	۲۹۶	الف	۳۳۱	الف
۱۹۲	ج	۲۲۷	ج	۲۶۲	ب	۲۹۷	ب	۳۳۲	د
۱۹۳	الف	۲۲۸	ج	۲۶۳	الف	۲۹۸	الف	۳۳۳	ج
۱۹۴	الف	۲۲۹	ب	۲۶۴	الف	۲۹۹	ج	۳۳۴	الف
۱۹۵	الف	۲۳۰	ج	۲۶۵	د	۳۰۰	ج	۳۳۵	ج
۱۹۶	الف	۲۳۱	ب	۲۶۶	الف			۳۳۶	ب
۱۹۷	د	۲۳۲	ج	۲۶۷	ب			۳۳۷	ب
۱۹۸	ج	۲۳۳	الف	۲۶۸	ب			۳۳۸	ب
۱۹۹	الف	۲۳۴	الف	۲۶۹	ب			۳۳۹	ب
۲۰۰	ج	۲۳۵	ج	۲۷۰	ب			۳۴۰	ب
۲۰۱	د	۲۳۶	ب	۲۷۱	الف			۳۴۱	ب
۲۰۲	ب	۲۳۷	ب	۲۷۲	الف			۳۴۲	ب
۲۰۳	الف	۲۳۸	د	۲۷۳	ج			۳۴۳	د
۲۰۴	ب	۲۳۹	الف	۲۷۴	ج			۳۴۴	د
۲۰۵	ب	۲۴۰	ب	۲۷۵	د			۳۴۵	د
۲۰۶	الف	۲۴۱	الف	۲۷۶	الف			۳۴۶	ب
۲۰۷	الف	۲۴۲	ج	۲۷۷	الف			۳۴۷	ب
۲۰۸	الف	۲۴۳	الف	۲۷۸	ج			۳۴۸	ب
۲۰۹	د	۲۴۴	ب	۲۷۹	د			۳۴۹	ب
۲۱۰	د	۲۴۵	ب	۲۸۰	الف			۳۵۰	ب