

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۳۱

ماساژ سنگ ۵۰ سوال با پاسخ

۱- محل قرار گرفتن سنگ بزرگ در ماساژ سنگ داغ کدام قسمت بدن است؟

*الف) در انتهای کمر روی استخوان خاجی (Sacrum) ب) روی عضلات بزرگ

ج) روی مهره های گردنی د) روی کف دست

۲- (Finger Stone) برای کدام قسمت بدن به کار میرود؟

الف) روی مهره های کمر *ب) لابلای انگشتان دست و پا

د) پشت گوشها

ج) روی صورت

۳- تعداد سنگهای (Finger Stone) چقدر است؟

الف) ۱۴ عدد *ب) ۸ تایی

ج) ۲۲ تایی

د) ۱ عدد

۴- چرا سنگها را نباید هیچ گاه روی بدن برهنه قرار دهیم؟

الف) چون از روی بدن سر میخورد *ب) چون بدن دچار سوختگی می شود

ج) سنگها زود حرارت خود را از دست می دهند د) سنگها به راحتی از روی بدن جابجا نمی شوند

۵- در ماساژ سنگ داغ به روش شرقی، هنگامی که با یک سنگ تکنیک را اجرا میکنید، حرکت سنگ باید به

کدام سمت باشد؟

*الف) به سوی انتهای اندامها ب) (در پاها به سمت انتهای اندام و در تنه به سمت قلب

ج) به سمت قلب به سمت مرکز بدن د) در برخی اندامها به سمت قلب و در برخی به سمت انتهای اندام

۶- کجا باید شاخص دما را در دستگاه گرم کن نگه دارید؟

*الف) در سمت چپ ب) در سمت راست

ج) در جلو

د) در وسط

۷- کدام مرحله صحیح ترین روش بعد از اتمام کار است؟

*الف) دستگاه گرم کن را از پریز برق جدا کنید ب) دما سنج و سنگ ها را از دستگاه گرم کن خارج شود

ج) آب را از دستگاه گرم کن تخلیه کنید د) یک حوله تازه در دستگاه قرار دهید

۸- چه چیزی می تواند برای گرم کردن سنگ های شما استفاده کند؟

الف) دستگاه مایکروویو * ب) دستگاه گرم کن

ج) یک اون توستر

د) همه موارد بالا

۹- درجه حرارت امن برای گرم کردن سنگهای شما چیست؟

*الف) ۱۲۰ تا ۱۴۰ درجه فارنهایت (ب) ۱۰۰ تا ۱۲۵ درجه فارنهایت

ج) ۱۴۵ تا ۱۶۰ درجه فارنهایت (د) ۸۰ تا ۹۰ درجه فارنهایت

۱۰- نکته ایمنی دستگاه گرم کن کدام است؟

الف) مجهز به سیستم خاموش کننده خودکار باشد

*ب) از یک کفپوش غیرلغزنده و یایک حوله ی سفید کف دستگاه گرم کن استفاده نماید

ج) حتما از دما سنج استفاده کنیم (د) همیشه از اب گرم برای پرکردن دستگاه استفاده کنیم

۱۱- چرا بهتر است از یک حوله ترجیحا سفید برای کف دستگاه استفاده کنیم؟

الف) تا کثیفی و آلودگی خودش را زودتر نشان دهد

*ب) از صدای برخورد سنگها به هم جلوگیری میکند، همچنین می تواند سنگ ها را روی حوله سفید در زیر آب راحت تر

تشخیص دهید

ج) رنگ سفید رنگ استاندارد است

د) رنگ سفید آرامبخش است و از استرس ماسور در هنگام ماساژ جلوگیری میکند.

۱۲- زمان مناسب گرم کردن مجدد سنگ ماساژ جهت استفاده برای همان مشتری چقدر است؟

*الف) طی ۳الی ۴ دقیقه سنگ ها آماده استفاده مجدد هستند (ب) زمان معینی ندارد

ج) پنج دقیقه برای گرم شدن مجدد سنگها لازم است (د) به دمای آب و دماسنج بستگی دارد

۱۳- امتحان دمای سنگها چگونه است؟

الف) سنگها را نزدیک صورت نگه میداریم

*ب) دمای سنگ ها باید طوری باشد که شما احساس راحتی کنید، یعنی حداقل بشود برای ۵ ثانیه آن را در دست نگه داشت.

ج) سنگها را داخل آب سرد خنک می کنیم

د) از مشتری میزان گرمای سنگ را سوال می کنیم

۱۴- سریعترین راه خنک کردن سنگ در صورت نبودن دستگاه فریز در ماساژ سنگ سرد کدام است؟

*الف) در داخل یک ظرف پر از اب سرد قرار میدهیم. (ب) در یخچال میگذاریم

ج) سنگ مرمر در دمای محیط خنک باقی میماند (د) وجود دستگاه فریز الزامی است

۱۵- آیا تعداد سنگها و بزرگی و کوچکی آنها در زمان گرم شدن آنها تاثیر دارد؟

الف) خیر تاثیری ندارد (ب) (چون همه سنگها از جنس بازالت هستند در یک درجه به گرمای مورد نظر میرسند

ج) سنگهای بزرگ سریعتر گرم می شوند *د) (بله مدت زمان هر سنگ با دیگری ممکن است متفاوت باشد

۱۶- بهتر است وسایل کار در ماساژ سنگ هر چند وقت یکبار ضد عفونی کرد؟

الف) هفته ای یکبار * (ب) بعد از استفاده برای هر مشتری

ج) روزانه (د) به صورت ماهیانه دستگاه گرم کن شسته شود

۱۷- دستگاه گرم کن سنگ چگونه ضد عفونی میشود؟

*الف) توسط ضد عفونی کننده های ثبت شده (ب) فرو بردن در آب ژاول

ج) فرو بردن در آب وایتکس (د) شستشو با پودر و آب گرم

۱۸- دستگاه گرم کن سنگ باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

الف) مجهز به تایمر باشد * (ب) مجهز به دما سنج باشد

ج) مخزن آب داشته باشد (د) مجهز به سیستم هشدار باشد

۱۹- کدام مورد جزء منع ماساژ سنگ محسوب می گردد؟

*الف) افراد مبتلا به سرماخوردگی (ب) گرفتگی های عمیق

ج) کوتاه شدن عضله (د) افراد مبتلا به افسردگی

۲۰- چه خطراتی در قرار دادن سنگهای گرم ثابت روی پشت وجود دارد؟

الف) آنها می توانند بر روی گردن سر بخورند (ب) اگر آنها خیلی گرم باشند، می توانند مشتری را بسوزانند

*ج) ممکن است روی گردن سر بخورند و یا اینکه مشتری را بسوزانند (د) هیچ خطری در این رابطه وجود ندارد

۲۱- گزینه درست را انتخاب کنید؟

*الف) در ماساژ با سنگ داغ به دلیل گرما از فشار زیاد بی نیاز می شویم

ب) در ماساژ با سنگ داغ به دلیل وجود سنگ باید از فشار بیشتری استفاده کنیم

ج) چون سنگها خیلی داغ هستند نباید روی بدن فشار دهیم

د) سنگهای آتشفشانی را بدلیل سطح ناصاف داشتن بر روی بدن فشار نمیدهیم

۲۲- آیا در حین ماساژ وقتی از مشتری جدا می شویم تا سنگ های جدید بگیریم باید زمان را نگه داریم؟

*الف) زمانهای تلف شده در ارائه خدمات از قبل لحاظ شده

ب) زمان را نگه میداریم تا حقی از مشتری ضایع نشود

ج) هزینه زمان تلف شده را برای فرد محاسبه می کنیم

د) زمان را نگه میداریم یا به زمان ارائه خدمات اضافه می کنیم

۲۳- آیا در ماساژ سنگ داغ باید از مشتری سوال شود تا متوجه شویم که نیاز به فشار بیشتر یا کمتری دارد؟

الف) خیر نیازی به بررسی نیست (ب) بله حتما باید از مشتری بپرسیم

ج) از وضعیت مشتری خودمان متوجه می شویم * (د) در ماساژ سنگ داغ گرما ما را از فشار بیشتر بی نیاز میکند

۲۴- کدام یک از موارد زیر تاثیر استفاده از سنگ های سرد است؟

الف) آرامش بخش انتهایی عصبی حسی * (ب) تحریک و تونینگ

ج) انقباض مویرگ ها (د) عضلات را نرم و ریلکس می کند

۲۵- کاربرد متداول سنگ های گرم و سرد کدام یک از اثرات زیر را دارد؟

الف) انعطاف پذیری (ب) آرامش بخش * (ج) توان بخشی عضلات (د) آرام بخش اعصاب حسی

۲۶- در چه سالی ماساژ سنگ داغ به عنوان ماساژ درمانی به محبوبیت رسید در امریکا؟

الف) سال ۱۹۸۳ * (ب) سال ۱۹۹۳ (ج) سال ۲۰۰۰ (د) سال ۱۷۳۵

۲۷- کجا می توان سنگ هایی را که در ماساژ سنگ گرم استفاده می شود تهیه کرد؟

*الف) آنها باید به طور خاص از شرکت های عرضه ماساژ سفارش داده شوند (ب) در دامنه کوههای آتشفشانی

(ب) شما می توانید آنها را در یک معدن سنگ پیدا کنید (د) شما باید آنها را توسط رودخانه خودتان پیدا کنید

۲۸- سنگهای ثابت را در کدام قسمت میتوانیم قرار دهیم؟

الف) روی چاکراها (ب) در کنار ستون فقرات

ج) روی کف دست * (د) بر روی چاکرا، ستون فقرات و کف دست

۲۹- چرا سنگ های ثابت باید با احتیاط خاصی مورد استفاده قرار گیرند؟

الف) وزن سنگ می تواند بافت را آسیب برساند (ب) سنگها ممکن است در صورت جابجایی مشتری، حرکت کنند

ج) سنگها می توانند لغزش و سقوط کنند * (د) چون ممکن است بدن مشتری را دچار سوختگی کنند

۳۰- ماساژ سنگ معمولا با توجه به بافت عضله برای مردان و زنان متفاوت است؟

*الف) خیر ، چون عضله فقط در اندازه بزرگ می شود (ب) بله ، چون عضله فشرده تر است

ج) بله، فیبرهای عضله زنان کوتاه و فشرده است (د) ولی بستگی به نوع فعالیت آنها دارد

۳۱- ماساژ سنگ در کدام سنت جامعه هند به کار گرفته میشده است؟

*الف) ایورودا (ب) نی شین (ج) شیاتسو (د) توینا

۳۲- در کدام یک از کشورها، از سنگهای گدازهای مستقیم بر روی بدن استفاده می شده است ؟

الف) چین و ژاپن * (ب) هاوایی و آمریکای شمالی (ج) هند و ایران (د) روم و یونان

۳۳- ترکیب سنگ و گرما و لمس بیشتر در کدام تمدنهای باستان دیده می شود؟

*الف) مصریان - پزشکی ایورودا - چینی ها، بومیان آمریکایی و هاوایی (ب) چین و ژاپن و آسیای شرقی

ج) تمدن و فرهنگ بین النهرین (د) بومیان و سرخپوستان امریکا

۳۴- سنگ درمانی مدرن توسط چه کسی به کار گرفته و کشف شده است؟

الف) جالینوس پزشک (ب) پر هنریک لینگ (ج) ابن سینا * (د) مری نلسون

۳۵- درمان سنتی ترکیب سنگ و گرما برای کدام بیماری زنان استفاده می شده است؟

*الف) رفع گرفتگی عضلانی زنان در زمان قاعدگی (ب) درمان سیاتیک و کمردرد

ج) درمان دردهای زایمان (د) سردرد های میگرنی

۳۶- کدامیک از موارد زیر از ممنوعیات ماساژ سنگ داغ است؟

الف) اختلال خواب (ب) اضطراب (ج) افسردگی * (د) بارداری

۳۷- ماساژ دهنده برای انجام ماساژ سنگ بر روی بدن نیاز به چه علمی دارد؟

*الف) دانش کافی در آناتومی و فیزیولوژی بدن (ب) دانش در مورد ماهیچه

ج) دانش در مورد پوست (د) دانش در مورد انواع ماساژ

۳۸- در کدام گزینه زیر، ماساژ سنگ داغ منع مصرف دارد؟

الف) هموفیلی (ب) بی خوابی (ج) خلق پایین * (د) اختلال کنترل تکانه

۳۹- چه افرادی گزینه های خوبی برای ماساژ با سنگ داغ هستند؟

الف) کسانی که مبتلا به دیابت و رگهای واریسی هستند * (ب) کسانی که گرفتگی های عضلانی دارند

ج) کسانی که مبتلا به بیماریهای خاص مثل سرطان هستند (د) کسانی که دچار سرماخوردگی هستند

۴۰- در ماساژ سنگ ناحیه ستون فقرات، چرا لازم است که دو انگشت از مهره های کمر فاصله بگیریم؟

الف) چون بعد از دو سانت فاصله عضله شروع میشود

*ب) چون این مورد از حوزه کار برای ماساژ دهنده ها خارج است و به عهده کاردرمانها و پزشکان متخصص میباشد

ج) بخاطر حساسیت بالا سریع دچار گرفتگی میشود.

د) نخاع را به خطر میاندازد.

۴۱- خواص درمانی حرارت سنگها چیست؟

الف) ماهیچه ها را شل می کند (ب) گردش خون را افزایش می دهد

ج) غلظت درد باعث تولید متابولیت های سمی می شود * (د) همه موارد فوق

۴۲- چه زمانی اقدام به گرم کردن سنگ های خود می کنید قبل ماساژ؟

*الف) یک ربع قبل ماساژ باید دمای سنگها به حرارت مناسب رسیده باشد (ب) حداقل یک ساعت قبل از قرار ملاقات شما

ج) قبل ماساژ ، آنها باید از شب قبل گرم شوند (د) هیچکدام از موارد فوق درست نیستند

۴۳- در ماساژ سنگ به روش شرقی، هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می شود؟

*الف) سه ، پنج ، هفت بار (ب) سه بار (ج) ۷ بار (د) بار

۴۴- حرکت چرخشی با سنگ به روی عضلات چگونه اعمال می شود؟

- الف) حرکت های دایره ای با سطح کناری سنگ در روی عضلات بزرگ بالاتنه
- ب) حرکت و لمس با پشت انگشتان دست با فشار و ریتم در سطح عضله
- *ج) حرکت سنگ به صورت دایره ای روی بافت تا به عمق نفوذ کرده و به هدف که تاندون، لیگامان و عضله برسد
- د) ترکیب حرکت سنگ و کف دست با هدف استفاده از وزن بدن برای فشار بیشتر

۴۵- آیا تکنیک کوبه ای در ماساژ سنگ روی بدن استفاده می شود؟

- الف) ضربات فقط به روی استخوان ها اعمال میشود چون مقاوم تر هستند
- ب) ضربات می تواند تقریباً در هر قسمت از بدن استفاده شود بجز بر روی استخوانها
- ج) ماساژ کوبه ای فقط بر روی ناحیه کمر اجرا می شود
- *د) هرگز از ماساژ کوبه ای در ماساژ سنگ استفاده نمی شود

۴۶- چگونه مقدار فشار مورد استفاده در اجرای ماساژ سنگ را کنترل می کنیم؟

- الف) میزان فشار فقط با تشخیص ماساژ دهنده اعمال میشود
- *ب) اعمال فشار بدون ایجاد درد، و فشار بیشتر به مناطق عضلانی با پرسش از مشتری
- ج) فشارها را فقط در پایان ماساژ استفاده می کنیم
- د) مقدار فشاری باید در حدی باشد که درد قابل تحملی ایجاد کند

۴۷- در ماساژ سنگ به روش غربی، هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می شود؟

- الف) سه، پنج، هفت *ب) ۴ الی ۵ بار ج) ۳ بار د) ۷ بار

۴۸- در ماساژ سنگ اولین نوع دست ورزی چیست؟

- *الف) افلوراژها ب) پتریسازها
- ج) تکنیک های فشاری د) تکنیک فشاری و کوبشی

۴۹- آیا ماساژ سنگ باعث درد در مشتری می شود؟

- الف) احساس درد در ماساژ طبیعی است
- *ب) در ماساژ های سنگ هر گونه احساس و ایجاد درد غیرحرفه ای است
- ج) با احساس درد به مشتری توصیه می کنیم به پزشک مراجعه کند
- د) عضو دردناک را ماساژ نمی دهیم

۵۰- وقتی سنگها داغ باشند در حین ماساژ از کدام تکنیک برای ملایم کردن حرارت استفاده می کنیم؟

- الف) در تکنیک تغییر ایجاد نمی کنیم چرا که سنگها به مرور خنک می شوند ب) تکنیک های فشاری
- ج) * از یک ظرف آب یخ برای خنک کردن سنگ ها استفاده می کنیم. د) تکنیک استروک ملایم