

ماساژ سوئدی کد استاندارد ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۴۱

- ۱- پایه ماساژهای غربی چه سبکی از سبک های ماساژ هست؟
الف) تایلندی (ب) شیاتسو (*ج) سوئدی (د) یومی هو
- ۲- کدام تکنیک بر روی قفسه سینه سبب کندن شدن ترشحات می شود؟
الف) Hacking (ب) Chop Chop (*ج) Cupping (د) Pincement
- ۳- سطح حرکتی ساجیتال بدن را به چه بخش هایی تقسیم می کند؟
الف) به دو نیمه ی قدامی و خلفی (*ب) به دو نیمه ی راست و چپ
ج) به دو نیمه ی فوقانی و تحتانی (د) هیچکدام
- ۴- عضله ی ذوزنقه از چند قسمت تشکیل شده است؟
الف) ۲ قسمت (ب) ۵ قسمت (ج) ۳ قسمت (*د) ۴ قسمت
- ۵- قلب از چند حفره تشکیل شده است؟
الف) دو (ب) سه (*ج) چهار (د) پنج
- ۶- دو حفره ی بالای قلب چه نام دارند؟
الف) بطن (ب) کبد (ج) آئورت (*د) دهلیز
- ۷- بطن راست و و بطن چپ به ترتیب از راست به چپ، خون را به داخل چه بخشی تلمبه می کند؟
الف) شریان ریوی (سرخرگ -) سرخرگ بزرگ (آئورت) (ب) سیاهرگ چپ - سیاهرگ راست
ج) سرخرگ بزرگ (آئورت -) شریان ریوی (سرخرگ) (د) دهلیز چپ - دهلیز راست
- ۸- دریچه ی بین دهلیز راست و بطن راست چه نام دارد؟
الف) سه لتی (ب) دو لتی (میترال) (ج) آئورت (د) نیمه هلالی
- ۹- در ورزشکاران به دلیل هیپرتروفی فیزیولوژیک دیوارهی کدام بخش ضخیم تر می شود؟
الف) دهلیز چپ (ب) بطن راست (ج) دهلیز راست (*د) بطن چپ
- ۱۰- اساسا ماساژ سوئدی چه نوع ماساژی است؟
الف) ریلکسی (ب) کمک به رفع اسپاسم عضلانی
ج) پرکارترین ماساژ تایلندی (*د) ریلکس کننده و رفع درد و اسپاسم
- ۱۱- پرکاربردترین ماساژ در سطح جهان کدام است؟
الف) تایلندی (*ب) سوئدی (ج) رفلکسولوژی (د) آروما
- ۱۲- ماساژ درمانی به شیوه علمی و نوین توسط چه کسی بنیان نهاده شد؟
الف) جورج و چالز تیلور (*ب) هنریک لینگ (ج) بقراط (د) ارسطو

۱۳- کدام اقوام بیشتر از همه ماساژ را استفاده می کردند؟

*الف) مصری ها و ایرانیان (ب) یونانیان (ج) چینی ها (د) ژاپنی ها

۱۴- پایه ریزی ماساژ درمانی به نام سوئدی در چه سالی انجام شد؟

الف) ۱۶۷۶-۱۷۳۹ (ب) ۱۹۰۰-۱۳۰۰ (ج) ۱۴۵۶-۱۳۵۶ * (د) ۱۷۷۶-۱۸۳۹

۱۵- کدامیک از موارد زیر ممنوعیت در ماساژ سوئدی است؟

الف) در موارد کم خوابی (ب) در مواقع استرس

ج) ماساژ به نوزاد نارس * (د) جراحی موضع ماساژ زیر سه ماه

۱۶- کدام اثر ماساژ در مواقع سوختگی به عنوان کمک به بهبودی است؟

الف) ماساژ ناحیه سوخته * (ب) کاهش اختلالات روحی و جسمی

ج) ترمیم جای سوختگی (د) جلوگیری از تاول در سوختگی

۱۷- پس از دو جلسه ۳۰ دقیقه ای در هفته در مراجعین خستگی مزمن کدام علائم بروز می دهد؟

الف) کاهش درد و کوفتگی * (ب) نسبتاً کوفتگی بر طرف می گردد

ج) به طور کامل برطرف می شود (د) اصلاً تاثیر ندارد

۱۸- تاثیر ماساژ بر پشت درد مزمن بعد از چند جلسه موجب بهبودی می گردد؟

الف) ۶ جلسه (ب) ۳ جلسه (ج) ۷ جلسه * (د) ۱۰ جلسه

۱۹- بیماری اوتیسم با کدام ماساژ تاثیر خوبی دریافت می کند؟

الف) ماساژ درمانی * (ب) ماساژ سوئدی

ج) ماساژ بافت عمقی (د) ماساژ تأثیری ندارد

۲۰- کدام موسسه تحقیقاتی در زمینه ماساژ سوئدی مطالعات علمی انجام داده است؟

الف) موسسه تحقیقاتی ماساژ تایلند (ب) موسسه تحقیقاتی طب مکمل چین

* (ج) موسسه تحقیقاتی لمس شفا بخش دانشگاهی میامی (د) موسسه تحقیقاتی ماساژ ایران

۲۱- نتایج تحقیقات در مورد ماساژ در کشورهای پیشرفته مربوط به چند سال گذشته است؟

الف) ۵۰ سال * (ب) ۲۰ سال (ج) ۳۰ سال (د) ۱۰ سال

۲۲- تاثیر فیزیولوژیکی ماساژ بر پوست کدام است؟

الف) کاهش فشار خون مویرگی * (ب) دفع سریع مواد متابولیکی

ج) کاهش فشار روی بافتها (د) توقف مواد لنفی

۲۳- پرکاربردترین فواید ماساژ کدام است؟

الف) تاثیر فیزیولوژیکی (ب) تاثیر بر عضلات

* (ج) تاثیر بر سیستم گردش خون (د) تاثیر بر روی درد

۲۴- تقویت کپسول مفصلی و لیگامانهای آن مربوط به کدام تاثیر ماساژ می باشد؟

الف) تاثیر بر درد (*ب)

تاثیر بر عضلات

ج) تاثیر بر گردش خون (د)

تاثیر بر پوست

۲۵- رفلکس اتساع مویرگی توسط چه عملکردی از ماساژ ایجاد می گردد؟

الف) تاثیر بر عضلات (ب)

تاثیر پوستی

ج) تاثیر فیزیولوژیکی (*د)

تاثیر بر گردش خون

۲۶- از تاثیر ماساژ بر عضلات و مفاصل می توان در عضلات را نام برد.

الف) افزایش بافت فیبروزه (*ب)

کاهش آتروفی

ج) کاهش جذب مواد غذایی در فیبرهای عضلانی (د)

انبساط عضلانی

۲۷- با ماساژ دادن مقدار خونی که بین بافت ها مبادله میشود.....

(*الف) افزایش می یابد (ب)

کاهش می یابد

ج) تبادل می شود (د)

تغییر نمی یابد

۲۸- در ماساژ سوئدی با توجه به عملکرد ماساژ جهت حرکات ماساژ به کدام طرف است؟

الف) به سمت سر (ب)

به سمت پا

ج) به سمت گره های لنفاوی (*د)

به سمت قلب و گره های لنفاوی

۲۹- مایع سینوویال در کدام زمان از تاثیر ماساژ جذب می گردد؟

الف) تاثیر گردش خون در عروق (ب)

تاثیر پوستی (ج)

تاثیر بر درد (*د)

تاثیر بر عضلات

۳۰- Media چه چیزی می باشد؟

الف) چوب ماساژ (ب)

تخت ماساژ

(*ج) ماده ای که حین ماساژ جهت تسهیل حرکات دست استفاده می شود. (د)

ملافه

۳۱- تکنیک Stroke به چه معنی است؟

الف) فشردن (*ب)

کشیدن دست (ج)

برزاندن (د)

ضربه زدن

۳۲- چه زمانی به تکنیک های Stroke که (معادل Effleurage است) افلوراژ اطلاق می شود؟

(*الف) زمانی که هدفمان دفع مایع میان بافتی به تورم و جریان لنف باشد. (ب) زمانی که هدفمان درمان باشد

ج) زمانی که هدفمان رفع اسپاسم و گرفتگی باشد. (د)

زمانی که هدفمان ریلکسیشن باشد

۳۳- تکنیک Fan جزو کدام گروه از تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟

(*الف) Stroke (ب)

Shaking (ج)

Petrissage (د)

Compression

۳۴- قلب چند حفره دارد؟

الف) دو (*ب)

چهار (ج)

سه (د)

پنج

۳۵- معنی کلمه **Kneading** ؟

الف) سر دادن (*ب) ورز دادن (ج) فشار دادن (د) پرس کردن

۳۶- **Drum** کدام گزینه واژه ای فرانسوی و معادل کلمه انگلیسی به معنی طبل زدن است؟

الف) Stroke (ب) Compression

ج) Tapotement (د) Petrissage

۳۷- تکنیک های **Tapotement** سبب تحریک کدام یک از گیرنده های مکانیکی پوست می شود؟

*الف) کاهش درد (ب) کاهش تورم (ج) کاهش تون عضلات (د) کاهش خستگی

۳۸- روی قسمت های دچار **Spasticity** اعمال **vibration** ممنوع می باشد. **Shaking** در چه صورتی ممنوع است؟

الف) با سرعت کم (*ب) با سرعت زیاد (ج) به صورت طولی (د) به صورت عرضی

۳۹- نقش عضله دلتوئید قدامی چیست؟

الف) آبداکشن یا دور کردن بازو (*ب) فلکشن بازو

ج) بازکردن بازو (د) نقشی در بازو ایفا نمی کند

۴۰- عضلات روتیتور کاف کدامند؟

الف) فوق خاری، تحت خاری، دلتوئید (*ب) فوق خاری، گرد کوچک، تحت خاری، تحت کتفی

ج) سینه ای کوچک، دو سر بازویی، دلتوئید، گرد کوچک (د) گرد کوچک، گرد بزرگ، پشتی بزرگ، سینه ای

۴۱- بیشترین هدف تکنیک های **Compression** (فشاری)؟

الف) گردش خون و تسکین اعصاب (ب) رفع اسپاسم و درد

ج) شل شدن عضلات (*د) بهبود جریان خون و ریلکس شدن عضلات

۴۲- شستشوی دست ها در چه زمانی از انجام ماساژ لازم است؟

الف) در هنگام شروع ماساژ (ب) در پایان یک جلسه ماساژ

*ج) در هنگام شروع ماساژ و اتمام ماساژ (د) پس از پخش کردن مدیا (روغن، پودر و ...) روی بدن

۴۳- انجام کدام تکنیک ها روی عضلات سبب تحریک **Stretch Reflex** و افزایش تون عضلات می شود؟

الف) Stroke (*ب) Tapotement

ج) Compression (د) Petrissage

۴۴- کدام دستگاه بدن وظیفه ی تهیه و تامین مواد لازم برای ادامه روند های زیستی تمام سلول های بدن و دفع

مواد زاید ناشی از متابولیسم سلولی در مسیرهای دفعی را بر عهده دارد ؟

الف) دستگاه عصبی (*ب) دستگاه گردش خون (ج) دستگاه عضلانی (د) دستگاه گوارشی

۴۵- سرعت انجام تکنیک در ماساژ سوئدی ریلکسی بر چه اساس است؟

الف) متوسط (*ب) کم (ج) زیاد (د) بسیار زیاد

۴۶- در کدام تکنیک با چرخش ساعد، لبه داخلی دست و انگشت کوچک به صورت متناوب به بدن برخورد می کند.

الف) Slapping (*ب)

Hacking

ج) Peanning (د)

Chop Chop

۴۷- نقش عضلات همسترینگ کدام است؟

الف) بازکردن زانو (ب)

بازکردن مفصل ران

ج) باز کردن مفصل ران و زانو (*د)

خم کردن زانو، باز کردن مفصل ران

۴۸- در افرادی که مشکلات قلبی دارند اعمال تکنیک های طبل زدن روی کدام قسمت ممنوع می باشد؟

الف) روی پاها (ب)

روی شکم (*ج)

روی قفسه سینه (د)

روی کمر

۴۹- اندازه ی حدودی قلب انسان چقدر است؟

*الف) اندکی بزرگتر از مشت بسته ی انسان می باشد. (ب)

حدود ۱ تا ۲ سانتیمتر

ج) به اندازه ی کلیه (د)

به اندازه ی دو دست به هم فشرده

۵۰- معادل انگلیسی کلمه **Petrissage** چه می باشد؟

الف) Picking up (ب)

Wringing (*ج)

Rolling (د)

Kneading